Întotdeauna am avut convingerea că fiecare dintre noi are capabil să-şi găsească adevăratul potenţial şi scopul în viaţă cu puterea minţii.

Atunci când am scris „Magia interioară" m-am concentrat pe simplificarea unor concepte mai dificile, pentru ca un copil să le poată înţelege şi folosi imediat. Rezultatul a fost creşterea programului "Supermintea copiilor", ce dezvoltă tehnici mentale naturale, uşor de folosit şi eficiente, destinat copiilor.

Cartea „Magia interioară" se concentrează pe stimularea creativităţii copiilor, prin încurajarea intuiţiei, imaginaţiei şi tehnicilor de vizualizare creativă.
Iată doar câteva dintre lucrurile pe care le vor învăţa copiii, în această carte:

- Cum să vizualizeze, pentru a atrage ceea ce îşi doresc;
- Tehnici pentru a trece de probleme şi a le rezolva;
- Concentrarea atenţiei pe un singur subiect;
- Atitudinea (cum le influenţează viaţa şi cum să o controleze);
- Modul în care să-şi îmbunătăţească memoria;
- Tehnici de gândire creativă pentru a obţine note bune la şcoală;
- Metafore care stimulează încrederea în ei şi comunicarea;
- Cum să folosească competiţia cu ei, pentru a fi mai buni la sport şi în viaţă;
- Cum să elimine îngrijorările şi temerile;
- Controlul emoţiilor pentru a obţine relaţii mai bune cu părinţii, profesori şi prieteni;
- Cum să comunice şi să se înţeleagă bine cu alţi oameni;
- Tehnici de stabilire a ţelurilor, create pentru copii.

Dragă copile,
În mâinile tale se află acum propria ta „Carte a magiei". Aceasta înseamnă că vei învăţa mai bine, vei obţine rezultate mai bune la învăţătură mai repede şi îţi vei depăşi problemele cu o mai mare uşurinţă. Deci nu-ţi fie teamă să înţelegi mai mult şi să fii mare. Imaginează, crede şi dezlănţuie magia ta interioară!

Prietenul tău, Burt

Editura ESP SYSTEM Timişoara
www.espsystem.eu
ISBN 978-606-8606-05-7

Burt Goldman

MAGIA INTERIOARĂ

a SUPERMINŢII COPIILOR

Editura ESP SYSTEM Timisoara

Copyright © 2014 by Burt Goldman

Titlu original: MY INNER MAGIC

Supermind for kids

Autor: BURT GOLDMAN

Toate drepturile asupra versiunii în limba romană aparțin Editurii ESP System. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii ESP System.

Traducerea: Livia Popescu-Flitan, George Radu Onică

Tehnoredactare: Editura ESP System

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GOLDMAN, BURT
Magia interioară : supermintea copiilor / Burt Goldman. - Timişoara : ESP System, 2014
ISBN 978-606-8606-05-7

159.922.7

EDITURA ESP SYSTEM Timişoara
E-mail: editura.esp.system@gmail.com
Adresa web: www.espsystem.eu

Tipărit în România

CUPRINS

Capitolul 1
Calea spre o viață din ce în ce mai bună 5
Capitolul 2
Calea către vizualizare 17
Capitolul 3
Calea către note mai bune 21
Capitolul 4
Cum să îți găseşti locul 28
Capitolul 5
Calea către înțelegere 36
Capitolul 6
Calea către succesul sportiv 43
Capitolul 7
Calea către succesul mental 49
Capitolul 8
Calea către curaj 54
Capitolul 9
Calea către stabilirea țelurilor 59
Capitolul 10
Calea către controlarea emoțiilor 64

Capitolul 1

Calea spre o viață din ce în ce mai bună

1.Introducere, 2.Nodul gordian--rezolvarea problemelor, 3.Tehnica Bagha – cum să obții ceea ce vrei 4.Vizualizarea – povestea planetelor, 5.Sportul și competiția cu tine însuți, 6.Tehnica pentru viitor – cum să faci lucrul potrivit

1. Introducere

Ce-ar fi dacă ai avea un computer care să ştie totul? Care ar avea toate cunoştinţele din lume? Un computer care cunoaşte totul despre tot. Cel mai deştept computer din lume. Acesta ştie tot ce este de ştiut despre tine, despre ceea ce gândeşti tu, despre părinții tăi şi ce gândesc ei, despre prietenii tăi, despre profesorii tăi, despre tot ceea ce gândesc ei, despre matematică, istorie, geografie, sporturi, despre tot.

Şi ce-ar fi dacă ai putea pune orice întrebare acestui computer, şi el ți-ar da răspunsul corect? Dar ai voie să-i pui doar trei întrebări. Atât. Şi apoi computerul dispare. Care ar trebui să fie prima ta întrebare? Gândeşte-te la asta un moment ....

Am adunat un grup mare de copii, şi toți au dat răspunsuri diferite, însă cel mai bun răspuns, care a și primit premiul pentru cel mai bun răspuns, a fost acesta: prima întrebare adresată celui mai deştept computer din lume este „Care ar trebui să fie următoarele două întrebări?

Gândeşte-te puțin la asta. Dacă computerul este mai deştept decât oricine, şi ştie ce gândeşte toată lumea, atunci el ar şti mai bine decât tine care ar trebui să fie următoarele două întrebări. Şi ştii ceva? Întrebările sunt la fel de importante ca răspunsurile, fiindcă dacă pui întrebarea greşită, atunci vei primi răspunsul greşit. De asemenea, există întrebări banale la care nu trebuie

să te gândeşti, şi există întrebări esențiale, care te fac să gândeşti.

De exemplu, îți întrebi părintele: „Dacă voi învăța bine şi voi lua note bune, voi putea să merg la facultate? Aceasta este o întrebare banală, deoarece răspunsul va fi da sau nu. O întrebare esențială ar fi: cum ar fi viața mea dacă nu merg la facultate spre deosebire de cazul în care merg la facultate? Aceasta este o întrebare care îți dă de gândit, şi este o întrebare esențială.

Acum, în timp ce te gândeşti la asta, îți voi pune o întrebare: care este lucrul cel mai important pe care să-l obții dacă ai putea obține doar un singur lucru de pe urma acestei cărți? Răspunsul meu la această întrebare ar fi un ego puternic. Dă-mi voie să explic, fiindcă mulți oameni nu prea ştiu ce este ego-ul. Ego este un cuvânt pe care îl vei auzi des pe viitor. Şi atunci când vei ajunge să fii adult, ar putea fi un cuvânt plin de semnificație. Mai ales dacă eşti singurul care ştie ce este.

Şi acest cuvânt, „ego", înseamnă „părerea ta despre tine însuți".

Sau ce gândeşti tu despre tine însuți. Crezi că nu poți învăța, sau că nu eşti o persoană bună, sau că nu te integrezi în colectiv, sau că nu eşti deştept? Atunci înseamnă că ai un ego slab. Dar dacă acest lucru te caracterizează, atunci este bine că ai oportunitatea de a citi această carte, fiindcă te voi ajuta să ai cel mai puternic ego din şcoală.

Crezi că eşti capabil să înveți? Şi crezi că eşti o persoană bună? Şi crezi că eşti deştept şi că te integrezi oriunde mergi? Atunci ai un ego puternic. Pentru că ai o părere bună despre tine însuți. Şi de asemenea, ai o stimă de sine foarte bună. Stima de sine este ceea ce ar trebui să obții cel mai mult de pe urma acestei cărți. Fiindcă atunci când ai o stimă de sine puternică, toate lucrurile pe care le vrei vor veni la tine, dar mai întâi trebuie să-ți întărim părerea ta despre tine însuți, ego-ul tău.

În ciuda ego-ului, există mulți oameni, poate chiar este vorba de majoritatea oamenilor, ale căror vieți sunt încurcate şi încâlcite. Aceasta înseamnă că lucrurile sunt amestecate şi de-a valma. Oamenii aceştia îşi pun întrebări de genul „să mă duc aici sau

dincolo?", „să fac asta sau ailaltă"?. Lucrurile încurcate înseamnă că posibilitățile de alegere par să fie nesfârşite. Atunci când viețile oamenilor sunt încurcate, înseamnă de obicei că au o stimă de sine scăzută. Au o părere de sine prea proastă şi adesea fac alegerile greşite. Dacă te desconsideri prea mult, atunci scopul meu este să te ajut să schimbi acest lucru, şi să faci alegerile corecte, pentru a-ți descurca viața. A pune ordine în ea. A te scoate din dezordinea în care te afli. Şi când viața îți va fi descurcată, vei constata că iei note mai bune, te integrezi în colectiv cu alți copii cu care vrei să fii prietenos, şi eşti un magnet pentru alți copii.

În această carte vei găsi un dar deosebit.

2. Nodul gordian – rezolvarea imediată a problemelor

Iată o poveste pe care o spun adesea oamenilor de afaceri. A fost odată o minune a lumii, pe care mii de oameni veneau s-o vadă. Era o grămadă mare de sfoară care era legată într-un nod gigantic. Nodul era de mărimea unei bile de bowling şi, oricât ar fi încercat, nimeni nu putea să-l dezlege. Acestuia i se spunea nodul gordian. Într-o zi, un tânăr care se numea Alexandru a venit în oraşul acela şi a auzit povestea nodului. Luându-şi sabia proaspăt ascuțită de la brâu, şi-a ridicat-o peste cap pentru a-şi lua avânt, şi a lovit cu tăişul cât a putut de tare. Nodul s-a despicat în două; Alexandru rezolvase problema. Îți voi arăta cum să „despici" multe din problemele pe care le ai, şi să găseşti soluții la probleme. Nu în modul obişnuit; dacă ai fi putut-o face în modul obişnuit, ai fi făcut-o. Alexandru a făcut-o în modul creativ, a făcut ceva la care nu se mai gândise nimeni înainte de el. Şi apoi a ajuns să cucerească lumea, şi de aceea i se spune Alexandru cel Mare. El a făcut lucrurile diferit.

Ei, iată cum vom face. Va trebui să faci nişte alegeri acum, şi le vei face şi tu într-un mod diferit, cu noile cunoştințe pe care le vei găsi chiar aici, în paginile acestei cărți. Asta e şansa ta să înveți cum să iei note mai bune, cum să fii un sportiv mai bun, şi cum să faci lucrul corect atunci când un prieten vrea să faci un lucru greşit. Dar înainte să facem asta, îți voi spune despre nişte tehnici secrete pe care nici măcar Harry Potter nu le ştie. Tehnici

care au fost transmise din generație în generație de-a lungul secolelor, dar nu au fost predate în școli din simplul motiv că profesorii și învățătorii nu le cunosc. Nici prietenii tăi nu le cunosc, și nici oamenii pe care-i cunoști. Tu vei fi primul care le va descoperi. Eu le folosesc tot timpul.

Aceste tehnici îți arată drumul către succes. Aceste indicatoare te vor ajuta să dai tot ce e mai bun în tine în tot ceea ce faci, în sporturi precum golful, tenisul, alergarea și fotbalul, la matematică, la istorie, la geografie – la tot.

3. Tehnica Bagha – cum să obții ceea ce vrei

Fii gata pentru două super tehnici pe care le vei folosi pentru orice. Prima tehnică se numește Bagha. Știi că limba și cerul gurii te fac să poți să vorbești. Există o conexiune între limbă și creier, sau minte, dacă preferi. Înainte să poți vorbi, trebuie să gândești cuvintele, chiar dacă nu ești conștient că faci acest lucru. Este automat. Oricând ești pe punctul de a spune ceva, creierul trebuie să formuleze cuvintele pentru gură, iar înăuntrul gurii, limba și cerul gurii acționând simultan, împreună cu câteva alte lucruri, cum ar fi corzile vocale și respirația, te fac să poți vorbi. Lasă-ți limba moale și întinsă și încearcă să vorbești și vei înțelege ce vreau să spun. Sau dacă ar fi să-ți apeși toată limba de cerul gurii, nici așa nu ai putea vorbi. Chiar dacă mintea îți spune să vorbești, n-ai putea-o face.

Și inversul este adevărat. Atunci când îți apeși vârful limbii de cerul gurii, acest lucru îi spune creierului și minții „atenție, urmează să se întâmple ceva". Deci, în loc ca gândurile să-ți vină în cap alandala, folosindu-ți vârful limbii pentru a-ți atinge cerul gurii, acum îți poți controla gândurile. Această tehnică se numește Bagha.

Tehnica Bagha înseamnă să-ți atingi cerul gurii cu vârful limbii, doar o secundă. Cu gura închisă. În timp ce îți atingi cerul gurii cu vârful limbii, îți spui în minte cuvintele a ceea ce vrei să se întâmple. Când faci acest lucru, ai mai mult control asupra minții și creierului, și foarte des, lucrurile care vrei să se întâmple se întâmplă.

Carol Rhoads are unsprezece ani. Îi plac sporturile, în special golful. Carol visează să joace într-o ligă profesionistă de golf și exersează cu fiecare ocazie. Participa la un turneu și avea emoții. Părinții ei o urmăreau. Prima sa lovitură a fost un mare eșec. Nimeni nu a zis nimic, și ea a început să aibă și mai multe emoții. A inspirat adânc și a folosit tehnica Bagha. Atingându-și cerul gurii cu vârful limbii, și-a spus mental cuvintele „lovitură perfectă". Apoi s-a îndreptat spre minge, și ducând încet crosa înapoi pentru avânt, a reușit o lovitură perfectă, o sută de metri în linie dreaptă.

Cookie, fratele lui George Jackson, avea cinci ani, și îl tot sâcâia pe George care încerca să se concentreze să-și facă temele. Cookie voia să știe dacă George avea de gând să se joace cu el, dar George avea zece ani și nu avea timp pentru frățiorul lui de cinci ani. Însă Cookie îl tot deranja neîncetat. George dorea să se concentreze asupra cititului; într-un final, nu a mai rezistat și astfel s-a hotărât să folosească tehnica Bagha. Atingându-și cerul gurii cu vârful limbii, și-a spus mental cuvintele „Cookie, fii fericit să te joci singur". În timp ce-și spunea asta, s-a gândit la Frisbee-ul lui, care îi plăcea mult frățiorului. I-a spus lui Cookie să meargă să exerseze și că atunci când va termina, va veni să vadă dacă se descurcă mai bine. Cookie a luat Frisbee-ul și s-a dus afară să exerseze, lăsându-l pe George în pace.

Katie Summers avea treisprezece ani și era foarte entuziasmată că devenea adolescentă. Dar un lucru o deranja. Erau niște băieți care spuneau cuvinte necuviincioase când trecea pe lângă ei, și de obicei stăteau lângă intrarea în școală, deci trebuia să treacă pe lângă ei în fiecare zi. Adesea o făceau să plângă. S-a hotărât să folosească Bagha împreună cu niște cuvinte de forță pe care le învățase. Trecând prin poartă, cum se apropia de băieții care stăteau pe o movilă cu iarbă, și-a atins cerul gurii cu vârful limbii și a spus cuvintele „invizibilă, sunt invizibilă. Nu mă poate vedea nimeni, sunt invizibilă". A trecut chiar pe lângă băieți și aceștia nici nu au observat-o.

A fost chiar invizibilă? Bineînțeles că nu. Dar limbajul ei corporal s-a schimbat și băieții pur și simplu nu au observat-o. Înainte de a utiliza tehnica Bagha, umerii și-i lăsa în jos, avea o privire de teamă pe față, iar câmpul ei energetic numai că nu striga că ea

este o victimă. Atunci când a folosit Bagha şi cuvântul de forţă, a stat mai dreaptă, şi nici măcar nu s-a gândit la băieţii care stăteau pe-acolo şi nimeni nu a observat-o. Un cuvânt de forţă este un cuvânt puternic care reprezintă ceea ce vrei să se întâmple. Ridici greutăţi? Cuvântul tău de forţă ar trebui să fie cuvântul „puternic" folosit împreună cu Bagha. Dai un test? Cuvântul de forţă ar fi „să-mi amintesc", îmi amintesc tot. Împreună cu tehnica Bagha. Ai prins ideea?

În această carte vei găsi multe căi de a folosi Bagha. Oricând vrei să se întâmple ceva, doar atinge-ţi cerul gurii cu vârful limbii şi spune-ţi mental ce vrei să se întâmple. Uneori pare a fi ca o baghetă magică, dar nu este. Şi nu funcţionează tot timpul. Dar foloseşte-o des şi vei vedea că funcţionează din ce în ce mai mult, pentru că pe măsură ce o foloseşti iar şi iar, vei deveni mai încrezător în tine şi în ceea ce eşti capabil să faci.

Un alt lucru pe care îl poţi folosi este incantaţia Omm. Atunci când repeţi această incantaţie de fiecare dată când expiri, şi în timp ce stai confortabil cu ochii închişi, lucrurile se întâmplă. Atenţia ta este concentrată, şi toate gândurile care de obicei îţi zboară prin minte dispar. Atunci când eşti în starea de concentrare fredonând Omm foarte încet, poţi folosi această metodă pentru a te face mai deştept. Iată cum să foloseşti incantaţia Omm pentru a avea rezultate mai bune la teste. Înainte de a da un test, concentrează-te pe respiraţie, observă cât de calmă este, iar apoi, pe măsură ce expiri, spune mental cuvântul Ommm. Apoi inspiră şi spune Omm din nou pe măsură ce expiri. Acum uită-te la test pe măsură ce fredonezi Omm şi expiri. Gândeşte-te la fiecare din întrebările testului pe măsură ce fredonezi Omm. Apoi foloseşte Bagha, şi scrie răspunsul. Vei găsi că Bagha şi Omm sunt instrumente valoroase pe care numai tu le ai. Este bine să le ţii doar pentru tine.

Acum dă-mi voie să-ţi explic asta, fiindcă unii copii cred că este amuzant. Ar putea fi amuzant dacă vrei să priveşti lucrurile aşa, dar hai să le privim altfel. Atunci când fredonezi sunetul Ommm, toată atenţia ta este concentrată pe ceea ce faci. Atunci când fredonezi acest sunet, nu te gândeşti la o mie de alte lucruri, te gândeşti doar la un singur lucru. De asta nu e ceva prostesc. De fapt, este un lucru foarte serios. Încearcă-l. Gândeşte-te la ceva

ce vrei să înveţi sau ce vrei să se întâmple, şi în timp ce te gândeşti la acest lucru, fredonează sunetul Omm. Şi în curând îl vei folosi tot timpul.

4. Vizualizarea – Povestea plantelor

Dacă vrei să ai note mai bune la şcoală, atunci cu siguranţă te afli la locul potrivit. Acum, trebuie să cred că vrei cu adevărat note mai bune, fiindcă altfel nu ai citi acum aceste rânduri. Şi dacă vrei note mai bune, înseamnă că nu te descurci aşa de bine, şi asta înseamnă că munca ta şcolară este încurcată. Şi asta înseamnă că pur şi simplu nu îţi foloseşti mai mult din minte. Acum îţi voi arăta cum să faci asta, cum să-ţi foloseşti mintea mai mult. Apoi te vei concentra mai bine şi vei avea rezultate mai bune.

Carol Hochkiss avea o minte bună, dar era atât de activă cu mintea ei, încât se gândea mereu la câte cinci lucruri diferite în acelaşi timp. Câteodată citea lecţia şi se gândea la un băiat, sau alteori stătea în clasă şi se lăsa dusă de visarea cu ochii deschişi. Şi ştii ceva? Este un lucru bun. Dar doar când este controlat. Deoarece visarea cu ochii deschişi este vizualizare atunci când este controlată. Ea a trebuit să ajungă să se gândească doar la un singur lucru o dată; asta se numeşte concentrare. Avea de învăţat ceva pentru un test. Una dintre întrebările de pe hârtie era în ce an a descoperit Columb America. Şi-a amintit să-şi concentreze mintea folosind vizualizarea şi gândul la o poezie pe care o citise în timp ce învăţa: „Columb a ajuns la noi în o mie patru sute nouăzeci şi doi"

Atunci când s-a gândit la poezie, avea în minte o imagine a unui vas, cu pânzele ridicate, străbătând oceanul. Aceasta a fost o vizualizare, şi acesta este modul în care să-ţi ascuţi mintea, prin crearea unor imagini mentale, a unor scurte poveşti în mintea ta despre lecţia pe care o înveţi. Nu e nevoie să fie o poezie; o poveste va fi la fel de eficientă. Atunci când creezi acele imagini, le poţi pune într-un sertar al minţii, şi atunci când ai nevoie de ele, pur şi simplu scoţi sertarul cu ele. Un sertar mental.

Theodore Levitt încerca să învețe despre planete. Știa că sunt nouă, dacă nu cumva astronomii o scot pe Mercur de pe listă, dar își amintea doar denumirile Pământului și planetei Marte. Urma să dea o lucrare de control. Cum să folosească vizualizarea pentru a-și aminti? Și a inventat o poveste despre planete, după ce le-a căutat pe internet. Și a funcționat. Dă-mi voie să-ți arăt cum a funcționat. Iată care este povestea. Sunt nouă planete în sistemul nostru solar, noi trăim pe una din ele, și planeta noastră se numește Pământ. Celelalte opt planete sunt Mercur, Venus, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun și Pluto. Dar este greu să ți le amintești dacă doar repeți denumirile lor iar și iar. Dar, dacă ar fi să alcătuiești o poveste despre planete, aceasta ți-ar rămâne în minte și ți le-ai aminti când ar fi vremea să dai un test despre planete.

Dă-mi voie să te ajut cu povestea:

Într-o grădină magică era un termometru mare care să arate cât de cald este. Termometrul era umplut cu Mercur, așa cum sunt multe termometre. Atunci când soarele încălzește tare, mercurul se dilată și crește. Într-o zi era foarte cald, și mercurul s-a revărsat din termometru. Mercur este numele primei planete de lângă Soare. Mercurul fierbinte s-a vărsat pe o statuie a lui Venus, a doua planetă. Ei bine, lui Venus nu-i place mercurul fierbinte care se scurge pe ea, așa că ea lovește cu piciorul globul de mărimea unei mingi de baschet, de felul celui pe care îl vezi la școală, al celei de-a treia planete, Pământ. Pe globul Pământul sunt patru omuleți verzi care reprezintă a patra planetă, Marte.

Cei patru marțieni fug într-un copac din mijlocul grădinii. Este un ienupăr, reprezentând cea de-a cincea planetă, Jupiter. În vârful ienupărului este un cearșaf de satin. Acesta reprezintă cea de-a șasea planetă, Saturn. Cearșaful este ud și apa se scurge din el ca ploaia *(rain)*. Aceasta reprezintă cea de-a șaptea planetă, Uranus. Toată apa aceea se scurge pe Neptun, zeul mării. Neptun este a opta planetă. Zeului Neptun nu-i place ploaia care cade peste el, și se înfurie; îl vede pe Pluto, câinele lui Mickey Mouse, și îl lovește pe Pluto, a noua planetă, cu sulița lui și Pluto o ia la fugă, schelălăind.

Mercur cade pe Venus, care lovește Pământul, patru marțieni cad și fug în copacul de ienupăr, unde se află un cearșaf de satin din care se scurge apă pe Neptun, care îl lovește pe Pluto cu sulița. Odată ce înveți această poveste, nu vei uita niciodată câte planete sunt sau poziția lor față de soare. Și acesta este doar unul din multele feluri în care vei învăța să-ți folosești mai mult potențialul minții.

Atunci când inventezi o poveste, îți imaginezi materialul în minte, ca o visare cu ochii deschiși, și atunci când faci asta, îți folosești mult mai mult din minte. Acesta este modul în care poți lua note mai bune. Atunci când inventezi povestea, atinge-ți cerul gurii cu vârful limbii, și gândește-te la povestea pe care o alcătuiești cu privire la subiectul despre care înveți, și îți va fi mai ușor. Dacă nu poți să te gândești la o poveste, atunci închide ochii și fredonează sunetul Omm foarte încet pentru tine însuți, astfel încât nimeni altcineva să nu-l audă, și fă o poză mentală a ceea ce înveți. Vizualizeaz-o, și ți-o vei aminti atunci când dai test despre subiectul respectiv dacă fredonezi Ommm ușor în timpul testului. Alcătuirea unor video-uri mentale despre subiectele pe care le înveți este cheia reușitei. Fă-o și ia note mai bune.

Următorul capitol este despre cum să fii mai bun la educație fizică și sporturi.

5. Sportul și competiția cu tine însuți

Acest capitol este pentru tine dacă ești implicat în sporturi de orice fel. Toate sporturile au un lucru în comun, toate presupun competiție. Iar competiția este răspunsul la a fi mai bun la sport. Dar acum vei găsi un nou fel de competiție, o competiție pe care nu o poți pierde.

Michael Tenzer își dorea foarte mult să devină un star în baschet. Însă nu putea să sară sau să arunce mingea la coș la fel de bine ca alți jucători din echipă. Și antrenorul îi spunea tot timpul cât erau de buni ceilalți băieți față de el. „Ai face bine să-ți intri în formă, băiete, sau te scot afară din echipă", obișnuia să-i spună antrenorul. Dar oricât de mult încerca, Michael pur și simplu nu putea deveni mai bun.

Apoi Michael s-a gândit la ideea competiției cu tine însuți, despre care învățase, şi s-a hotărât să concureze, nu cu echipa, ci cu el însuşi. A luat o bucată de cretă în mână şi a sărit cât de mult a putut, lângă garajul din fața casei sale. A făcut un semn pe peretele garajului, şi acela era punctul lui de referință. În fiecare dimineață şi în fiecare seară, Michael sărea de douăzeci şi cinci de ori şi făcea câte un semn deasupra primului semn de referință de pe peretele garajului. Nu încerca să sară cu o jumătate de metru peste primul semn, ci îi părea bine să sară chiar şi cu un milimetru în plus. Şi încetul cu încetul, concurând doar cu el însuşi, a devenit în curând cel mai bun săritor din clasa lui.

Sally Iverson era o gimnastă. Putea să facă un salt înapoi fără probleme atâta timp cât se aflau în spatele ei doi oameni care să aibă grijă să nu cadă, dar când era vorba să facă saltul singură, pur şi simplu îngheța. Nu putea să-l facă. După ce a aflat despre tehnicile Omm şi Bagha s-a hotărât să facă saltul următoarea dată în clasă, în fața antrenorului. Avea nevoie să facă acest salt pentru a fi aleasă să participe la competiția de juniori. Alergând, şi-a atins cerul gurii cu vârful limbii şi nu s-a mai gândit cine stă să se uite la ea. Sally a executat un salt perfect.

Atunci când ai făcut ceva în sport iar şi iar, corpul tău ştie ce să facă. Dar uneori mintea se pune în cale şi te încurcă; tehnica Bagha descurcă şi lasă corpul să-şi facă treaba.

Orice sport ai practica, probabil că presupune competiția cu alți oameni. Nu te preocupa de acest lucru. Fă tot ce îți stă în putință şi fixează distanța sau timpul sau orice se aplică în sportul tău, şi apoi exersează. De fiecare dată când faci exercițiul vrei să fii doar puțin mai bun ca înainte. În curând vei fi mai bun.

Carol Rhoads este o tânără jucătoare de golf. Întotdeauna era frustrată, deoarece mereu pierdea în fața celorlalți tineri jucători. Apoi nu a mai concurat împotriva lor. Ştia că poate să atingă 18 găuri cu 95 de lovituri. O mai făcuse înainte. A decis să concureze cu ea însăşi. Deodată, ştia care îi este țelul, şi anume să termine jocul cu 94 de lovituri. Şi apoi, încetul cu încetul, îşi dobora scorurile anterioare, ajungând acum să fie un bun jucător de golf, concurând în clasa jucătorilor de golf juniori.

Înainte de a concura cu alții, concurează cu tine însuți; în această situație nu poți decât să câştigi.

În capitolul următor vei învăța un mod uşor de a face lucrul potrivit atunci când un prieten vrea să faci un lucru greşit.

6. Tehnica pentru viitor – cum să faci lucrul potrivit

Aşadar, ce faci când un prieten vrea ca tu să faci un lucru greşit? Ce să faci, ce să faci? George Felson era cel mai plăcut copil pe care ai putea spera să-l întâlneşti. Îi plăcea să se uite la echipa lui cum juca, chiar dacă el însuşi nu participa la joc. Însă ştia totul despre joc şi se gândea să îşi depună candidatura pentru postul de asistent manager; asta ştia că poate face. Dar prietenul lui cel mai bun, Jimmy Lynch, avea alte idei. Jimmy îi mai făcuse probleme lui George de două ori înainte. O dată a fost aşa de grav, încât directorul şcolii i-a amenințat pe amândoi cu exmatricularea dacă nu îşi revizuiau atitudinea. Lui George îi plăcea de Jimmy, era amuzant şi îi plăcea să fie cu el. Dar de data asta îi cerea prea mult, se gândea George. Ce voia Jimmy să facă George era pur şi simplu greşit, iar George nu voia să facă, dar nici nu voia să-l dezamăgească pe Jimmy. Ce să facă?

Era o altă încurcătură în viața lui, o altă urzeală încâlcită. Dar el ştia că ceea ce voia Jimmy ca ei să facă nu era bine. Nu doar atât, dar puteau să fie dați afară din şcoală amândoi. Chiar atunci George s-a gândit la o tehnică pe care o învățase la seminarul meu pentru copii la care venise cu câteva luni înainte. Tehnica se numea „Tehnica pentru viitor", şi ideea era să te gândeşti la consecințele unei fapte. Ca şi cum ai arunca o privire în viitor.

George i-a spus lui Jimmy că va merge la el mai târziu, şi apoi s-a dus în camera lui. Consecințele sunt de obicei considerate a fi rezultatul neplăcut al unei acțiuni. Aşa că, înainte să-l ajute pe Jimmy cu ceea ce voia să facă, George trebuia să se gândească la un rezultat neplăcut al faptului de a i se alătura lui Jimmy, cu alte cuvinte care ar fi consecința acestuia. S-a relaxat, şi-a atins cerul gurii cu vârful limbii, şi s-a gândit la faptul de a fi implicat cu Jimmy în a face ceva greşit. Acum se concentra pe vizualizările

din mintea lui. Era ca o visare cu ochii deschişi, dar era o consecinţă. A văzut cum erau amândoi prinşi şi exmatriculaţi din şcoală, şi-a văzut mama plângând, şi-a văzut fratele mai mare fiind dezamăgit de el. Şi-a văzut prietenii râzând de el. După ce a vizualizat toate consecinţele acţiunii pe care Jimmy voia ca el să o facă, şi-a dat seama că el pur şi simplu se transforma într-un preş pe care Jimmy putea să-l calce în picioare.

Ştia că nu vrea să-l mai ajute pe Jimmy, şi data viitoare când s-a întâlnit cu el, i-a spus că de acum înainte va sta să înveţe mai mult şi îl va vedea pe Jimmy mai rar. Jimmy nu a fost prea bucuros, dar avea şi alţi prieteni pe care îi putea atrage în plasă. Se gândea că doar va convinge pe altcineva să i se alăture.

Tehnica pentru viitor este simplă. Începi cu Bagha, apoi vezi toate lucrurile neplăcute care s-ar putea întâmpla dacă ai face lucrul pe care te gândeai să-l faci. Şi dacă nu există niciun lucru neplăcut care s-ar putea întâmpla după ce ai face fapta, atunci poate că fapta este bună.

Îţi mulţumesc. Sper că ai găsit în aceste rânduri câteva lucruri care să-ţi fie de folos. Îţi doresc tot ce e mai bun, şi cu următoarele capitole sper să te ajut să avansezi mai mult în viaţă şi să devii din ce în ce mai bun în toate lucrurile pe care le faci.

Capitolul 2

Calea către vizualizare

1.Vizualizarea – cum să îţi fortifici mintea, 2.Vizualizări creative, 3. Introducerea exerciţiului Lacul cu margarete.

1. Vizualizare – cum să îţi fortifici mintea

Vei învăţa ceva ce mulţi adulţi nu ştiu. Şi anume cum să obţii ceea ce vrei, văzând acel lucru mai întâi în mintea ta. Ştii ce înseamnă asta, se numeşte „vizualizare". Dar sunt sigur că ştiai asta deja. Pot să pun pariu că unii dintre prietenii tăi nu ştiu asta.

Mulţi oameni folosesc vizualizarea atunci când vor să facă ceva sau când inventează ceva. Sau atunci când vor să creeze ceva. Sau când vor să devină mai buni la un anumit sport. Pur şi simplu se văd pe ei înşişi având succes în ceea ce vor să facă. Ei vizualizează. Jucătorii de golf fac acest lucru, jucătorii de baschet fac asta, jucătorii de baseball fac asta, campionii de tenis fac asta, inventatorii fac asta, cam toată lumea face asta. Adică toţi cei care au succes.

Un tânăr pe care l-am cunoscut mai demult, pe nume Teddy Wilson, vroia să joace în echipa de baschet dar pur şi simplu nu reuşea să trimită mingea în coş, el rata de fiecare dată. Odată ţinta lui a fost atât de rea încât a ratat şi coşul şi panoul din spatele lui. Mingea a zburat în rândul al doilea. Acela a fost momentul în care antrenorul l-a scos din echipă. Dar Teddy era foarte hotărât. El a aflat despre vizualizare şi iată cum a folosit-o.

S-a aşezat pe un scaun şi a exersat o oră în fiecare zi timp de câteva săptămâni. Cu ochii închişi, el a vizualizat un teren de baschet şi s-a văzut pe sine însuşi mergând la linia de aruncare liberă şi aruncând mingea prin coş. Iar şi iar a făcut asta. S-a vizualizat pe sine însuşi cum îşi schimbă poziţia. Stătea sub coş, în lateralul coşului, departe de coş, la linia de aruncare liberă, la

linia de 3 puncte, întotdeauna vizualizând mâinile lui cum aruncă mingea şi apoi cum aceasta intră în coş. El a exersat, mental. Asta înseamnă să foloseşti vizualizarea de nivel înalt.

Aceasta nu era o simplă visare cu ochii deschişi, el avea un obiectiv în minte. După cea de-a treia săptămână a mers la antrenor şi i-a arătat ce poate să facă. S-a dovedit a fi unul dintre cei mai buni jucători din echipă.

Exersarea mentală sau vizualizarea creativă, atunci când este cuplată cu acţiune efectivă, funcţionează. Dar poţi folosi vizualizarea şi pentru alte lucruri.

Vom parcurge împreună procesul de vizualizare şi am să-ţi arăt cât de versatilă poate fi vizualizarea. Îţi voi arăta cum vizualizarea te poate ajuta să scapi de grijă şi teamă.

Vizualizarea se aseamănă cu visatul cu ochii deschişi, dar este diferită. Visatul cu ochii deschişi este ceva ce faci atunci când te plictiseşti. Ca atunci când profesorul tău îţi spune ceva, sau când te-ai săturat de ceea ce faci şi eşti plictisit şi brusc, aproape fără să îţi dai seama, te gândeşti la cu totul şi cu totul altceva. Acesta este visatul cu ochii deschişi. Şi uneori eşti prins atât de mult în el, încât uiţi unde te afli. Visatul cu ochii deschişi este grozav şi oarecum amuzant, dar cu toate că este grozav, visatul cu ochii deschişi nu te ajută. Este doar ceva de moment. Nu există obiective pentru un vis cu ochii deschişi.

Atunci când vizualizezi, creezi o imagine mentală sau un film mental.

Atunci când doar visezi cu ochii deschişi, de obicei te gândeşti la acţiuni, lucruri pe care vrei să le faci sau lucruri referitor la care creezi o fantezie, ca de exemplu că eşti cel mai bun jucător de golf din lume, sau un star al tenisului sau al baschetului. Cunoşti acest fel de visare cu ochii deschişi. Când tu eşti întotdeauna cel mai grozav în orice faci. Dar există moduri diferite de a vizualiza. Există o vizualizare de nivel înalt şi o vizualizare de nivel scăzut. Vizualizarea de nivel scăzut este pentru distracţie; vizualizarea de nivel înalt este atunci când vrei cu adevărat ca ceva să se întâmple şi ştii că acel lucru este posibil. Motivul pentru care ştii că este posibil, este că te-ai gândit la el.

Atunci când te gândeşti la ceva productiv, la ceva ce are un obiectiv, pune gândul la un nivel înalt. Cu cât te gândeşti mai mult, cu atât mai înalt va fi nivelul minţii tale. Prin vizualizare poţi obţine note mai bune, vizualizarea te poate face să scrii şi să citeşti mai bine, poţi deveni mai bun la diferite sporturi şi la orice altceva îţi doreşti.

Vei folosi vizualizarea pentru a obţine ceva peste câteva minute.

Dar înainte să faci asta, ce anume îţi doreşti? Gândeşte-te la asta. Ce anume vrei? Ceva care va face oamenii să fie mândri de tine sau şi mai bine, ceva care te va face pe tine să fii mândru de tine însuţi. Să fie note mai bune, să te integrezi mai bine în colectiv, mai mult respect, o bicicletă nouă, haine, ce anume?

2. Vizualizări creative

Ei bine, iată încă un lucru pe care vrei să îl faci. Întotdeauna va exista încă unul din orice. Încă un test, încă o reuşită, încă o zi însorită, încă o şansă pentru a face lucrurile corect; întotdeauna mai există încă unul. Va mai fi încă un an când o să spui, măi să fie, dacă aş fi început asta acum un an, aş fi terminat până acum. Ţine minte asta, aproape întotdeauna va exista încă o şansă. Nu poţi greşi; pur şi simplu acumulezi experienţă, astfel încât atunci când mai faci acel lucru încă o dată, îl faci corect. Dacă cineva încearcă să te încetinească, aminteşte-ţi că înfrângerea nu va câştiga niciodată, nu dacă înveţi cum să îţi foloseşti corect mintea; luând controlul asupra vizualizării.

Acum îţi voi arăta cum să obţii o minte de nivel înalt cu un mod corect de vizualizare, o vizualizare creativă.

Această vizualizare creativă se numeşte FLOAREA SOARELUI. Are scopul de a te face să te simţi mai încrezător şi să ai un simţ mai puternic de stimă de sine. Va fi aproape ca o visare cu ochii deschişi, dar nu este. Pentru că atunci când tu direcţionezi vizualizarea floarea soarelui către ceva care tu vrei să se întâmple, atunci ea devine o vizualizare de nivel înalt iar la visarea cu ochii deschişi avem gânduri de nivel scăzut.

Ca să ne ajute să facem o vizualizare mai puternică, vom folosi „Vizualizările creative". Asta înseamnă că vei găsi o poziție confortabilă, într-un loc unde nu vei fi deranjat. Vei închide ochii şi te vei concentra să foloseşti vizualizarea de nivel înalt.

Ce vrei să obții de la vizualizarea numită de mine, Floarea Soarelui, este să ai mai multă încredere şi de asemenea să te simți relaxat astfel încât să nu te deranjeze în timp ce faci meditația şi de asemenea să te simți important. Important înseamnă că ai o anumită valoare, eşti valoros. Chiar acum tu eşti valoros pentru părinții tăi şi pentru mulți dintre prietenii tăi şi pentru unii dintre profesorii tăi. De asemenea vrei să te simți valoros pentru tine însuți pentru că vei fi folositor.

3. Introducere în exercițiul Lacul cu Margarete

Şi acum să vorbim despre vizualizarea creativă supremă numită „Lacul cu margarete". Mulți oameni fac acest exercițiu ori de câte ori simt un stres sau pur şi simplu vor să se relaxeze şi să se bucure de o vizualizare care a ajutat mii de oameni să se simtă mai bine. Dacă va exista vreodată în viața ta o persoană căreia vrei să îi faci un cadou dar nu te poți gândi la ce să îi cumperi...iată o sugestie excelentă. Spune-i persoanei cât de mult te-a ajutat pe tine această carte. Va fi un cadou apreciat.

Exercițiul Lacul cu Margarete îl poți învăța uşor la un curs **Supermind pentru copii**, cu un instructor care te va îndruma.

Detalii la www.quantumsupermind.ro.

Capitolul 3

Calea către note mai bune

1.Cum să opreşti gândurile negative, 2.Clovn – Fața Pictată – fii oricine vrei să fii 3.Ochelarii magie interioară – îmbunătățirea memoriei, 4. Tehnica îndrăznelii – cum să faci teama k.o. pe loc

1. Cum să opreşti gândurile negative

Ai învățat deja până acum câte ceva despre tehnica Bagha pentru declanşarea lucrurilor, apoi mai erau şi cuvintele puterii şi sunetul Omm şi competiția cu tine însuți şi vizualizarea de nivel înalt şi de nivel scăzut şi câteva tehnici pentru încredere şi depăşirea grijii şi fricii. Tehnica pe care ai folosit-o pentru a-ți aminti planetele este una bună pentru a te ajuta să îți aminteşti lucruri ca întrebările la test iar lacul cu margarete este excelent de folosit dacă simți orice stres sau dacă vrei ajutor ca să adormi. Acum este momentul să aplici alte câteva lucruri în viața de zi cu zi. Iată o super tehnică pe care am predat-o oamenilor din toată lumea, se numeşte *oprirea gândului* pentru că asta este ceea ce face, această tehnică opreşte oricaree gânduri, ce îți vin în minte şi de care vrei să scapi.

Este o tehnică simplă pe care o poți folosi pentru a opri orice gânduri care îți vin şi pe care nu le vrei. Gânduri care te deranjează. Laşi gândul să vină şi când este în mintea ta, te concentrezi asupra lui şi apoi cu toată forța pe care o poți strânge, vei striga mental, în mintea ta: STOP !.

Şi asta este tot, rapid, uşor şi eficient. Iată cum a folosit Jerry Folb tehnica de oprire a gândului. Jerry a participat la unul dintre cursurile mele. El întotdeauna avea o privire tristă. Când l-am întrebat care era problema, el doar a ridicat din umeri şi a spus cu o voce liniştită „Nimic".

Dar era evident că era ceva ce îl deranja. L-am întrebat încă o dată şi în sfârşit după un oftat şi o privire abătută el a spus „Este Melvin Savino, el întotdeauna râde de mine oricând fugim. El mă bate aproape de fiecare dată. Am încercat să concurez cu mine însumi aşa cum ai spus, dar mă tot gândesc la el. Nu mă pot abține, întotdeauna îl am în mintea mea."

M-am uitat la Jerry şi i-am spus tu te gândeşti la Melvin acum. Jerry s-a uitat în ochii mei şi a dat din cap afirmativ. „Te gândeşti la el ?" Am întrebat eu din nou. El a dat din cap afirmativ şi a spus da. „Concentrează-te pe gândul la Melvin." Am spus eu încet şi apoi mi-am apropiat fața de al lui şi am strigat cu voce tare: „Stop."

Jerry a sărit speriat înapoi, îl speriasem cu strigătul meu. Am zâmbit şi am întrebat, „Te mai gândeşti la Melvin acum ?"

Era rândul lui Jerry să zâmbească. El s-a uitat la mine cu un zâmbet strengăresc şi a spus „A dispărut. Uau. Abia mai pot să mă gândesc la el. Ce s-a întâmplat? De ce nu mai pot să mă gândesc la el?" a întrebat el.

„Este dificil de explicat, să spunem doar că atunci când eu am strigat în timp ce tu te gândeai la el, gândul şi strigătul neaşteptat s-au amestecat în mintea ta iar cuvântul ‚stop' a răzbit în timp ce tu te gândeai la Melvin. Creierul tău a frânat acel gând. Te mai poți gândi la el, dar nu te va mai deranja."

„Uau," a spus el încă o dată. „Dar aş putea oare să fac eu însumi asta?"

„Sigur că poți. Lasă să vină gândul de care vrei să scapi şi în timp ce te gândeşti la lucrul pe care vrei să îl blochezi, strigă mental cât de tare poți, dar doar mental, în mintea ta ‚STOP' iar gândul va fi blocat."

După aceea Jerry Folb a folosit foarte mult Oprirea gândului. În curând el avea foarte puține gânduri negative şi nimic nu îl deranja pentru că avea acea tehnică puternică pe care o putea folosi ori de câte ori venea un gând de care voia să scape.

Mai am o tehnică foarte grozavă pentru tine pe care o numesc ‚zâmbetul pictat'.

2. Clovn – Fața Pictată – fii oricine vrei să fii

Ei bine, unii oameni sunt norocoşi iar alții trebuie să meargă prin ploaie pentru a ajunge pe strada vremurilor bune. Desigur ploaia este o metaforă pentru strădanie. Uneori viața este o strădanie, vei afla asta din ce în ce mai mult pe măsură ce responsabilități vor fi aşezate pe umerii tăi. Când ai lucruri pentru care vei fi responsabil. Chiar şi ceva atât de simplu ca un telefon mobil. Trebuie să îl protejezi, nu vrei să îl scapi sau să îl pierzi, iar în cele din urmă vei fi responsabil pentru mai multe lucruri.

Când vei ajunge pe strada vremurilor bune vei avea controlul, vei avea comanda, iar cuvântul tău va însemna ceva şi toate lucrurile pentru care eşti răspunzător pentru că va fi din ce în ce mai uşor de făcut.

Există o scurtătură ca să ajungi pe strada vremurilor bune. Ea se numeşte atitudine sau felul în care vezi lucrurile. Vreau să vorbesc acum cu tine despre atitudinea ta. Ar fi grozav dacă ai putea controla felul în care tu vezi lucrurile? Ar fi grozav dacă oamenii te-ar vedea aşa cum vrei tu ca ei să te vadă? Dă-mi voie să îți vorbesc despre un prieten de-al meu Layton Shawn. Layton era un clovn. Da, el era un clovn adevărat într-un circ adevărat.

El mi-a spus că a început prin a-şi picta o față foarte tristă. Gura sa era cu colțurile în jos şi avea lacrimi pictate sub ochi. „Am observat, a continuat Layton, că atunci când aveam pictată fața mea tristă, cu colțurile gurii spre în jos, oameni răspundeau cu compătimire, erau oarecum trişti pentru mine. O fetiță, cam de cinci anişori, m-a tras de costum şi mi-a întins acadeaua pe care o avea. Ea mi-o dădea astfel încât să nu mai fiu trist. Ei bine, asta chiar nu era în regulă. Aşa că m-am întors în cabina mea în care mă schimbam şi am şters fața mea tristă şi am pictat una nouă, de această dată, gura mea avea colțurile în sus iar ochii mei licăreau. Aveam un zâmbet mare pictat pe fața mea. Imediat oamenii m-au tratat diferit. Chiar îmi plăcea răspunsul la fața fericită, oamenii se simțeau bine când mă vedeau. Acum copiii îşi întindeau brațele ca să îi îmbrățişez şi acesta era un sentiment foarte plăcut. Nimeni nu a venit niciodată la mine să îi îmbrățişez când aveam pictată fața mea tristă. Am început să fac

oamenii să se simtă fericiți iar asta m-a făcut pe mine să mă simt fericit. Am decis chiar atunci, acolo, pe loc, să nu mai fiu trist niciodată."

Layton Shaw avea mai mulți prieteni decât oricare altă persoană pe care o cunoșteam. El se întâlnea cu cineva și chiar acolo, pe loc, ei deveneau prieteni buni. L-am întrebat care este secretul lui.

El a spus „Secretul prieteniei este simplu. Fii prietenos." Dar cum devine o persoană prietenoasă cu alți oameni? În primul rând simțindu-se împăcată cu sine însuși. „Trebuie să renunți la orgoliul tău. Vreau să spun că trebuie să încetezi să te mai gândești la ce crezi tu despre tine însuți și să afli de ce anume este interesată cealaltă persoană. Asta este tot, este atât de simplu. Oamenii plictisitori, neinteresanți sunt astfel pentru că ei nu sunt interesați de nimeni altcineva decât de ei înșiși și de ce îi interesează pe ei".

„Eu sunt întotdeauna interesat de ceea ce îi interesează pe ceilalți oameni, cu excepția cazului când este un conflict foarte mare cu mine. La urma urmei nu aș vrea să fiu prieten cu un traficant de droguri; nu vreau să împărtășesc acel interes."

Îmi plăcea să îl ascult pe Layton Shaw; el era întotdeauna interesant și atunci am aflat de ce, el era interesant pentru că el era interesat de mine și de ceea ce făceam eu.

Toată lumea caută prieteni.

Așadar secretul este să găsești oameni cu aceleași interese pe care tu le ai și vei avea mai mulți prieteni decât înainte. Iată un bun mod în care să începi. Să spunem că te întâlnești cu cineva pentru prima dată. Folosește Bagha și apoi mental pictează un zâmbet pe buzele tale. Pur și simplu imaginează-ți că ai un zâmbet larg pe fața ta. Nici măcar nu trebuie să zâmbești la exterior, doar în mintea ta. I-ai putea spune un zâmbet mental. Pur și simplu vizualizează fața ta pictată așa cum vrei tu să fii; fericit, prietenos, de ajutor și fermecător; indiferent ce vrei să proiectezi. Acest lucru va face ca magnetismul tău mental să se inițializeze și la fel ca un magnet, vei începe să atragi oameni. Ei vor fi atrași de tine.

Tehnica este simplă. Începe cu Bagha, vopsește mental un zâmbet pe buzele tale așa cum și l-ar picta un clovn. Fă asta ori de câte ori te întâlnești cu cineva.

3. Ochelarii magiei interioare – îmbunătățirea memoriei

Să obții doar note de 10 cu puțin efort te poate aduce mai aproape de acea stradă a vremurilor bune.

Iată cum a trecut Gloria Lopez de la note de 6 și de 7 direct la note de 10. Ea a reușit asta folosind una din tehnicile noastre. Noi o numim OMI sau *Ochelarii magiei interioare*. Ea funcționează așa; ori de câte ori trebuie să îți reamintești ceva, să spunem o formulă matematică, sau capitala unei țări, sau orice altceva. Când citești despre acel lucru, sau auzi despre el, vizualizează-te pe tine însuți punându-ți ochelarii magiei interioare și atinge-ți cerul gurii cu vârful limbii și fă culoarea ochelarilor să fie roz. Imaginându-ți ochelarii în fața ochilor tăi în timp ce citești sau auzi diferit și îți vei reaminti.

Hai să facem asta acum. Găsește un loc liniștit și eu te voi ghida prin vizualizarea creativă.

Ochelarii magiei interioare au rolul de a-ți stimula memoria. Înainte să citești o carte sau să-ți asculți profesorul, atinge cerul gurii cu vârful limbii tale și spune cuvintele ochelari activați. Asta este tot ce trebuie să faci și apoi doar citește lecția și când este momentul să dai un test, atinge cerul gurii cu vârful limbii și spune încă o dată ochelari magie interioară activați și apoi dă testul. Vei vedea că multe dintre răspunsuri pur și simplu îți vor veni în minte.

4. Tehnica îndrăznelii – cum să faci teama knockout pe loc

Aliciei Johnson îi era teamă de păsări. Nu avea nicio logică. Păsările nu puteau să o rănească, dar ei îi era teamă de ele. Ei îi mai era teamă de una dintre fetele de la școala ei. Mama ei m-a întrebat dacă era ceva în cadrul programului care să o ajute să își depășească fricile.

Eu i-am sugerat să o învețe pe fiica ei *tehnica îndrăznelii* pe care o învățase la unul dintre seminarele mele anterioare. Iată cum și-a depășit Alicia teama ei.

Mai întâi ea a trebuit să vizualizeze cel mai rău lucru care se poate întâmpla cu privire la teamă. Apoi ea trebuie să vizualizeze cel mai bun lucru care se poate întâmpla cu privire la teamă. Acum va fi nevoie de puțină imaginație. Pune cel mai rău lucru care se poate întâmpla în palma ta stângă iar cel mai bun lucru care se poate întâmpla în palma ta dreaptă și plezneşte palmele una de alta. Imediat după ce faci asta folosește Bagha și vizualizează că cel mai bun lucru referitor la teamă este cel care se întâmplă.

Iată cum a făcut ea. A vizualizat o pasăre care o atacă în picaj și se încurcă în părul ei. Acesta era cel mai rău lucru la care se putea gândi, apoi s-a gândit la păsări care zboară într-un cerc și ciripesc și cântă în timp ce zboară deasupra capului ei, acesta era cel mai bun lucru la care se putea gândi. Apoi și-a imaginat păsările din părul ei în palma ei stângă și păsările care cântă în timp ce zburau în jurul ei, în palma ei dreaptă. Și apoi a pleznit palmele una de cealaltă, apoi și-a atins cerul gurii cu vârful limbii și s-a gândit la imaginea bună a păsărilor care cântau în timp ce zburau deasupra capului ei. Și aceea a fost ultima dată când ei i-a fost teamă de păsări.

Poți folosi această tehnică pentru orice teamă. Hai să facem acum acest lucru. Gândeşte-te la ceva de care îți este teamă. Acum gândeşte-te la cel mai rău lucru care se poate întâmpla dacă lucrul de care te temi ar scăpa de sub control. Acum gândeşte-te la cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla dacă lucrul de care te temi nu ar fi doar ceva de care să te temi ci ceva de care să te bucuri. Acum imaginează-ți scena cea mai rea în palma ta stângă. Vizualizează scena cea mai bună în palma ta dreaptă. Acum mental plezneşte una de alta palmele tale pentru a amesteca cel mai rău lucru și cel mai bun lucru.

Acum folosește Bagha și vizualizează lucrul cel mai bun.

Teama ar trebui să fi dispărut.

Folosește această metodă oricând vrei să scapi de o teamă.

Toate tehnicile și metodele noastre sunt proiectate să îți schimbe atitudinea în una de învingător. Se pare că devii mai norocos atunci când folosești tehnicile dar așa cum a spus Shawn, nu este noroc, ci atitudinea este cea care face acest lucru. Iar atitudinea te va conduce pe strada vremurilor bune.

În următorul capitol vei afla cum cuvintele pot uneori să fie prietenul tău și alteori, cuvântul poate să îți stea în cale.

Capitolul 4

Cum să îți găsești locul

1.Tehnica bătăii cu vârful degetelor – cum să controlezi emoțiile, 2.Tempo – îmbunătățirea comunicării, 3.Schimbarea ritmului – controlul instant al atitudinii, 4. Alegeri de un milion de dolari – cum să iei instant decizia corectă

1. Tehnica bătăii cu vârful degetelor – cum să controlezi emoțiile

Sunt unele animale ca bizonul, antilopele gnu, oile, caii şi alte o sută care stau împreună într-un grup şi mai sunt cele ca ursul polar sau hamsterul care imediat ce se maturizează, pleacă să se descurce pe cont propriu. De obicei, cele care stau împreună, fac acest lucru pentru protecție. Doar o singură viețuitoare pare să facă ambele, adică să stea într-un cadru de grup şi de asemenea să plece şi să fie separat de alții şi desigur acesta este omul. Probabil cunoşti pe cineva care preferă să fie singur sau poate cineva care pare să nu îşi găsească locul şi sunt sigur că mai cunoşti pe cineva care este sufletul petrecerii cum se spune, şi care se simte cel mai bine când face parte dintr-un grup. Un lucru care este comun fiecărui grup este că dacă acesta stă împreună o perioadă de timp oarecare, va apărea un lider. Un membru al grupului va ajunge lider în vreme ce restul îl vor urma; mulți dintre copiii care îl urmează, vor aştepta ordine de la lider, care le spune ce să facă şi când să facă. Alții se vor retrage şi vor merge pe cont propriu, neputând să-şi găsească locul.

Unii oameni îşi găsesc locul în aproape orice grup, iar alții par să nu îşi găsească locul niciunde. Oare de ce este aşa? Există oare o formulă magică despre cum să îți găseşti locul? S-ar putea să vrei să ştii de ce acest lucru este important.

Ar fi frumos dacă ar exista vreun fel de formulă sau o tehnică prin care să ne găsim locul? Hai să vedem dacă putem găsi una.

Oamenii au un tempo. Un ritm. Poți verifica acest lucru tu însuți, gândindu-te la ceva şi bătând cu vârful degetelor pe piciorul tău. De exemplu, gândeşte-te la un test dificil pe care urmează să îl dai, în timp ce te gândeşti la acel test, pur şi simplu bate cu vârful degetelor pe piciorul tău şi observă tempo-ul. Câte bătăi pe secundă faci – o jumătate de bătaie, o bătaie întreagă, două bătăi, trei? Pur şi simplu numără-le, nu există răspuns corect sau răspuns greşit, acesta este tempo-ul tău referitor la darea unui test. Dacă te temi de test, tempo-ul va fi diferit decât acela al unui test pe care îl aştepți cu nerăbdare, pentru că ştii că îl vei trece cu uşurință. Mai verifică încă o dată aşa, gândeşte-te la un fel de mâncare care îți place, acum bate cu vârful degetelor un tempo. Acum gândeşte-te la un fel de mâncare care nu îți place şi din nou bate cu vârful degetelor un tempo.

Vei observa că bați un tempo diferit pentru lucrurile care îți plac şi pentru lucrurile care nu îți plac. Acum gândeşte-te la persoana de care îți place cel mai mult şi bate cu vârful degetelor un tempo. Acum gândeşte-te la o persoană care nu îți place sau la una pe care o urăşti şi bate cu vârful degetelor un tempo. Ar trebui să fie foarte diferite între ele. Asta din cauză că lucrurile care îți plac şi lucrurile care nu îți plac nu sunt în armonie, ele nu sunt sincronizate, asta înseamnă că te gândeşti la ele în mod diferit. Ritmul nu este la fel. Atunci când nu îți găseşti locul, poți fi sigur că nu ai acelaşi ritm cu lucrul din care vrei să faci parte.

Poți vorbi cât vrei tu de mult cu o persoană, dar dacă nu aveți acelaşi ritm cuvintele pur şi simplu vă vor încurca şi mai mult. Îți va fi mai bine dacă te îndepărtezi de situații când cuvintele încurcă şi mai mult. Dar pe de altă parte, dacă te-ai îndepărta de o situație din care tu vrei să faci parte, atunci cum rezolvi problema? Cum ajungi să îți găseşti locul, cum faci oamenii să vină la tine? Aceasta este marea întrebare. Răspunsul este să vă mişcați împreună în ritm, să vă armonizați şi modul prin care să faci acest lucru repede şi uşor este să schimbi tempo-ul care te ține pe tine în afară. Îți voi arăta un mod uşor pentru ca tu să te sincronizezi cu o altă persoană sau cu alți oameni.

2. Tempo-ul: îmbunătățirea comunicării

Şi atunci, de ce pur şi simplu nu te îndepărtezi când cuvintele te încurcă şi mai mult?

Unii oameni asta fac, dar tu nu vrei să faci asta, pentru că dacă pleci, atunci nu există nicio înțelegere.

Iată întrebarea care trebuie pusă: cum pot eu să vorbesc mai bine cu prietenii mei? Vorbeşte mai bine şi vei fi un comunicator grozav. Prin a vorbi mai bine nu vreau să spun că trebuie să foloseşti cuvinte mai sofisticate. Dacă foloseşti prea multe cuvinte pe care prietenii tăi nu le înțeleg, atunci acele cuvinte te vor încurca. Ai auzit vreodată pe cineva la televizor spunând lucruri pe care tu nu prea le-ai înțeles? Când se întâmplă acest lucru, îți pierzi interesul. Mulți dintre adulți sunt la fel, ei cred că tu înțelegi tot ceea ce ei îți spun, dar de fapt tu nu înțelegi. Asta este din cauză că ei nu comunică foarte bine şi asta nu e bine. Dacă vrei să fii grozav, trebuie să fii un bun comunicator, trebuie să faci cuvintele să fie prietenii tăi.

Comunicând mai bine, vei avea prieteni grozavi, familia ta te va aprecia şi te va respecta mai mult şi când vei ajunge în lumea afacerilor vei fi cel mai grozav de acolo. Oamenii importanți sunt importanți pentru că ştiu să comunice. Cuvintele lor niciodată nu îi încurcă pentru că au învățat să folosească cuvintele pentru a convinge oamenii să gândească şi să creadă la fel ca şi ei. Şi tu poți face asta. Iar comunicarea este o stradă cu două benzi. Dacă comunici mai bine, vei afla mai multe, pentru că îți vor veni mai multe idei din ce citeşti şi ce auzi.

Am să te învăț o şmecherie grozavă. Este o tehnică pe care noi o numim „tehnica bătăii cu vârful degetelor". Ea funcționează în felul următor. Stabileşti tempo-ul şi ritmul a ceea ce încerci să faci. Stabileşti tempo-ul gândindu-te la lucrul pe care vrei să îl faci şi în timp ce te gândeşti la el bați cu vârful degetelor de la mână pe piciorului tău în ritmul natural al lucrului la care te gândeşti. Poți face acest lucru chiar acum. Gândeşte-te la o zi toridă, imaginează-ți că soarele străluceşte şi este foarte cald. În timp ce te gândeşti la o zi toridă, bate cu vârful degetelor pe

piciorul tău. Acum gândeşte-te la o zi friguroasă, porți haine groase, este foarte frig. În timp ce te gândeşti la o zi friguroasă, bate cu vârful degetelor pe piciorul tău. Vei observa că bătăile sunt diferite.

Iată un alt exemplu. Dacă îți place înghețata de ciocolată cu frişcă deasupra, gândeşte-te la asta. În timp ce te gândeşti la înghețata de ciocolată cu frişcă deasupra, bate în coapsa ta cu mâna.

Acum eliberează acea imagine, şi gândeşte-te la o roşie care a căzut dintr-un camion şi a fost zdrobită şi după două zile petrecute în soare, s-a stricat. În timp ce te gândeşti la roşia care putrezeşte, bate pe coapsa ta cu mâna. Vei observa că este diferit de atunci când te gândeai la înghețata de ciocolată.

Acesta este procesul bătăii cu vârful degetelor. Când foloseşti această metodă, pur şi simplu bate cu vârful degetelor pe piciorul tău.

Acest proces este chiar grozav. Motivul pentru care este atât de grozav este că îți poți controla gândurile prin bătăi. Când te gândeşti la ceva care îți place şi bați cu vârful degetelor pe picior, pur şi simplu dacă îți aminteşti cât de repede sau de lent ai bătut şi apoi când te gândeşti la ceva care nu îți place şi apoi bați la fel de repede sau de lent cum ai făcut când te-ai gândit la ceva care ți-a plăcut, atunci vei descoperi că îți place lucrul care nu ți-a plăcut. Faptul că bați cu vârful degetelor pe picior îți poate schimba gândurile, astfel încât pot să îți placă lucruri care nu ți-au plăcut, sau să nu îți placă lucruri care ți-au plăcut. .

Acest lucru este atât de important încât voi vorbi în această carte despre felul în care poți folosi puterea procesului bătăii cu vârful degetelor. Motivul pentru care acesta este atât de important, este că atunci când stăpâneşti tehnica, tu devii stăpânul (sau stăpâna) lumii tale. El va crea în tine un nou simț de stimă de sine şi când stăpâneşti procesul, vei ține fruntea sus, vei sta mai drept şi vei avea încredere în tot ceea ce îți propui să faci.

3. Schimbarea ritmului – controlul instant al atitudinii

Acum să revenim la tehnica bătăii. Am întrebat un grup de tineri adolescenți ce doreau să obțină de la programul „Magia interioară" și iată câteva din lucrurile spuse de ei:

Să-i spui unei persoane că îți place de ea. Cum să faci un lucru corect când prietenii te presează să faci acel lucru greșit, ca de pildă vor să consumi alcool. Cum să te comporți atunci când străinii încearcă să vorbească cu tine. Cum să tratez prietenii care nu îmi sunt loiali. O tânără domnișoară a întrebat despre copiii care postează lucruri rele despre alți copii pe rețelele de socializare. Și încă câteva alte lucruri care cu siguranță nu sunt bune.

Ei bine, tratezi toate acestea în același fel. Și odată ce înveți această tehnică a Magiei interioare, vei ști de ce o numim MAGIE interioară, această tehnică mai este numită și Magia Imaginii. Foarte bine, acum să ne ocupăm în primul rând de ‚Cum să îi spui unei persoane că îți place de ea'. Vizualizezi scena în mintea ta a ceea ce vrei, în acest caz îți imaginezi că vorbești cu acea persoană și îi spui ce sentimente ai; imaginezi persoana cum îți dă un răspuns pozitiv și apoi bați cu vârful degetelor pe piciorul tău și ține minte tempo-ul, cât de rapide au fost bătăile. Apoi mergi la acea persoană, dar înainte să vorbești, să bați tempo-ul magiei imaginii. Vei vedea că o să vorbești cu încredere. Când bați, vei vrea să faci acest lucru astfel încât nimeni să nu observe. Eu bat pe picior foarte ușor cu primele două degete de la mâna dreaptă.

Cum rămâne cu întrebarea, „Cum să faci lucrul corect când prietenii te presează să faci lucrul greșit, ca de pildă vor să consumi alcool?" Bine, iată cum să folosești magia imaginii.

Vizualizează situația de care îți este teamă. Acum schimbă situația la felul în care ai vrea tu ca aceasta să fie, făcând lucrul corect. În timp ce vizualizezi situația în felul în care vrei tu să fie, bate cu vârful degetelor pe piciorul tău și ține minte acel tempo.

Acum, ori de câte ori prietenii tăi aduc în discuție acel subiect, pur și simplu bate acel tempo pe piciorul tău și îți va fi ușor să fii

tu însuți și nu ceea ce vrea altcineva ca tu să fii. Și iată cum să folosești magia imaginii dacă un străin încearcă să vorbească cu tine.

Te vizualizezi pe tine însuți pur și simplu întorcându-i spatele și plecând de acolo iar în timp ce ai o astfel de imagine în mintea ta, bate cu vârful degetelor pe piciorul tău și ține minte tempo-ul. Dacă vreodată un străin încearcă să vorbească cu tine, pur și simplu bate acel tempo pe piciorul tău și pleacă de acolo fără măcar să spui un cuvânt.

Cum poți folosi magia imaginii atunci când ai un prieten care nu îți este loial. Cineva care nu este de încredere? Asta poate fi dureros când descoperi un prieten care a spus altor oameni lucruri care tu le-ai spus acelui prieten de încredere, sau un prieten pe care pur și simplu nu te poți baza. S-ar putea să nu îți poți schimba prietenul, dar îți poți schimba propria ta atitudine iar acest lucru este chiar mai important. Atâta timp cât știi că prietenul tău nu este de încredere, nu spui nimic din ceea ce nu vrei să știe și altcineva.

Și ca să îți schimbi propria ta atitudine, vizualizează-te pe tine și pe prietenul tău făcând ceva împreună și cum amândoi sunteți bucuroși că faceți acel lucru, apoi bate tempo-ul tău cu vârful degetelor pe picior și pune acel tempo în memoria ta. Ori de câte ori ești cu prietenul tău, sau când te gândești la prietenul tău, bate cu vârful degetelor acel tempo fericit iar durerea va dispărea.

Referitor la cineva care postează lucruri care nu sunt prea amabile pe rețelele de socializare, ei bine, deja probabil că ai o idee despre cum să folosești cel mai bine magia imaginii. Dar de această dată, hai să o folosim puțin diferit. Vizualizează acea rețea de socializare ca un șoricel, un șoricel foarte mic. Apoi, vizualizează-te pe tine însuți ca un uriaș care se uită la șoricel. Bate cu vârful degetelor tempo-ul tău. Apoi lucrurile scrise pe acea rețea de socializare nu te vor mai deranja. Gândește-te la toate modurile diferite în care poți folosi magia imaginii și procedura bătăii cu vârful degetelor.

4. Alegeri de un milion de dolari – cum să iei instant decizia corectă

Acum vom face o vizualizare creativă despre spiritul de conducere şi cum să iei decizii. S-ar putea să nu vrei să fii un lider, dar totuşi s-ar putea să nu vrei să fii nici o persoană care urmează pe cineva. Ei bine, şi atunci ce a mai rămas? Hai să vedem, liderii iau decizii, cei care urmează merg în aceeaşi direcţie cu majoritatea. Şi atunci unul din lucrurile pe care va trebui să le înveţi dacă vrei să fii un lider este cum să iei decizii. Întotdeauna vei avea alegeri de făcut, ar trebui să fac asta sau ar trebui să fac altceva, ar trebui să urmez acest curs sau ar trebui să urmez pe celălalt, ar trebui să citesc această carte sau pe cealaltă.

Dă-mi voie să îţi spun povestea unui om ilustru care era un om de afaceri multimilionar, care avea reputaţia de a lua întotdeauna decizii instant.

Oamenii spuneau că motivul pentru care el avea atât de mult succes, era că întotdeauna părea să ştie lucrul corect pe care să îl facă, iar oamenii îl ascultau pentru că atunci când el avea două sau trei alegeri de făcut, el îşi punea mâna în buzunarul de la haină, dădea din cap de câteva ori şi spunea cu ton hotărât „Vom pune în practică alegerea a treia" sau „Prima alegere este cea bună." Dar întotdeauna el lua o decizie chiar atunci, pe loc. Într-o zi s-a hotărât să se retragă şi a predat compania secundului său, Harold. Harold l-a întrebat pe acel om ilustru cum reuşea el să ia toate acele decizii atât de rapid, care era secretul. Omul ilustru a zâmbit şi a spus „Ei bine Harold, ţinând cont că tu mă vei înlocui, am să îţi spun secretul, este vorba de boabe." Harold s-a uitat la omul ilustru şi a dat din cap. Nu a înţeles ce vroia să spună. „Boabe?" a întrebat el. „Cum adică boabe?".

Omul ilustru a băgat mâna în buzunarul jachetei lui şi a scos o mână de boabe. Zâmbind, el a spus „Harold, am descoperit acum mulţi ani că în majoritatea cazurilor nu conta cu adevărat dacă alegeam un lucru sau celălalt, pe termen lung singurul lucru care conta era să aleg ceva. Aşa că mi-am umplut buzunarul cu

boabe şi când trebuie să iau o decizie, bag mâna în buzunar şi iau nişte boabe în mână, apoi le număr şi dacă e un număr impar de boabe spun da, sau iau prima alegere, iar dacă sunt un număr par de boabe în mâna mea spun nu, sau iau a doua alegere, dar fac o decizie imediată, chiar atunci, pe loc."

Acesta era modul în care acea persoană a devenit un lider. Faptul că ei folosea boabe ca să îl ajute să aleagă nu este ceea ce contează, ce contează este faptul că el făcea o alegere, el acţiona. Şi nimic nu se poate întâmpla până când acţionezi, până când faci ceva.

Tu cum îţi vei face alegerile tale? Ca să te ajut să decizi, foloseşte vizualizarea creativă care te va ajuta să iei decizii. Foloseşte-o ori de câte ori există mai mult de un mod de a face ceva.

Capitolul 5

Calea către înțelegere

1.Stima de sine – evitarea necazurilor, 2.Secretele Forței comunicării 3. Cum să folosești Forța, 4.Balonul albastru – eliberarea de griji

1. Stima de sine – evitarea necazurilor

Unul dintre lucrurile cu care te vei confrunta din ce în ce mai des este să faci oamenii să te înțeleagă când vrei să le transmiți o idee. De asemenea este important pentru ceilalți să te înțeleagă pe tine şi lucrurile pe care le faci. Vei întâlni tot felul de oameni în această lume, există oameni buni, oameni răi, oameni care necăjesc pe alții, ca să enumerăm doar câțiva dintre cei cu care este probabil să te întâlnești.

Bill şi George sunt doi oameni pe care eu îi cunosc.

De fapt putem afla cum să tratăm oamenii răi şi cei care ne necăjesc, pur şi simplu văzând prin ce au trecut Bill şi George.

Bill avea o stimă de sine foarte redusă. Părerea lui foarte slabă despre el însuşi, înseamnă că el avea un ego slab şi asta îl cam face să aibă ceea ce numim o personalitate de victimă. Bill crede că toată lumea îl atacă. În interiorul lui el crede că dacă el însuşi are o părere atât de slabă despre el, cum ar putea altcineva să aibă o părere mai bună despre el? El atrage reacții negative de la oameni, din cauză că el nu prea comunică. El se supără uşor, pentru că tot ce face sau spune cineva este filtrat prin convingerea lui că el nu merită mai mult. Chiar şi ceva atât de banal ca o persoană care îi spune ‚Hei Bill, văd că ai un pulover nou' l-ar putea înfuria. El crede că culoarea este greşită, sau că mama lui i-a cumpărat mărimea greşită; toate acestea rezultând din faptul că el are o foarte slabă părere despre el însuşi iar asta se transpune în ceea ce spune şi gândeşte el. Aşa că el va

răspunde prietenului său care a făcut acea observație nevinovată ‚Şi ce-ți pasă ție?' sau ‚Dacă nu-ți place puloverul meu, ia du-te tu şi prinde muşte' iar prietenul care a comentat despre noul pulover pleacă mai departe întrebându-se ce a spus greşit. Oamenii cu părere de sine scăzută, se înfurie uşor, pentru că reacțiile lor sunt în general de natură negativă. Problema este că ei nu comunică, dar cred că o fac.

Apoi, îl avem pe George, o persoană complet diferită. George este agresorul tipic, care merge de colo-colo afişând un aer provocator, pândind reacții la atitudinea lui agresivă constantă. El crede că este mai prejos de alții, că alți oameni sunt mai buni decât el. Vrând să se simtă la fel de bine ca ceilalți, George denigrează alte persoane, le necăjeşte şi râde de ele, imaginându-şi că dacă acestea sunt mai mici, el trebuie să fie mai mare. Şi cu cât mai mici şi mai slabi îi vede el pe alții, cu atât mai mare şi mai puternic se simte.

George se întâlneşte cu Bill şi îi spune că este un idiot şi un laş. Bill se înfurie. Reacția lui la cuvintele lui George este disproporționată față de cuvinte, care nu au niciun înțeles sau o importanță reală. Bill ştie că el nu este un idiot şi mai ştie şi că este cu mult mai deştept decât George dar stima lui de sine este atacată iar el simte că trebuie să reacționeze, dacă nu pentru alt motiv, doar ca să îşi arate curajul. Dacă într-adevăr s-ar simți ca un bărbat, ştiind că el era egal cu orice alt bărbat, dacă ar fi avut o bună stimă de sine, ei nu ar fi trebuit să îşi arate curajul. El ar şti că este un bărbat. Atunci când ştii ceva, nu trebuie să o dovedeşti nimănui, cu atât mai puțin ție însuți.

Dar în acest caz, George este mai mare decât Bill, mai încrezător în abilitățile sale de a se bate, mai puternic şi mai bine echipat pentru acțiune fizică. Bill este speriat şi supărat pe el însuşi că îi este frică de George. El nu îndrăzneşte să riposteze, oricât de mult şi-ar dori, aşa că furia se întoarce spre interior. Se urăşte pe sine că nu răspunde aşa cum i-ar place să o facă. El se vede pe sine însuşi ca fiind laş, incapabil să facă față situației şi părerea lui de sine mai coboară o treaptă.

Acum să-l luăm ca exemplu pe Jack Armstron, un individ sigur pe sine, încrezător, cu o stimă de sine ridicată – ce ar face Jack

într-un astfel de caz? Ar reacționa el înfuriindu-se? Nu. I-ar fi lui teamă că este făcut laș și idiot? De ce ar trebui să-i fie? El știe că nu este. Cel mai probabil el ar trata incidentul ca și când un câine străin ar lătra după el. De ce ar trebui el să reacționeze la o persoană care îi spune ceva ce el știe că nu este adevărat? Să te înfurii este o reacție negativă.

Iată o tehnică simplă ca să te scapi de furie, sau să o oprești înainte de a începe reacția. Desigur, această tehnică este Bagha.

Pur și simplu atingând cerul gurii cu vârful limbii și spunând mental „calm" sau „iartă" în timpul unui episod în care în mod normal ai reacționa negativ, vei descoperi că vei rămâne calm, imperturbabil și stăpân pe sine, astfel încât poți să tratezi problema într-un mod matur.

Ori de câte ori te afli într-o situație în care furia cuiva este pe cale să te facă să reacționezi într-un mod negativ, pur și simplu atinge-ți cerul gurii cu vârful limbii și gândește cuvântul calm și te vei comuta la calm. Vei rămâne calm și stăpân pe tine.

2. Secretele forței comunicării

Uneori pur și simplu trebuie să înveți să te eliberezi de anumite lucruri și să îți continui viața. Dă-mi voie să vorbesc puțin despre înțelegere. Numesc această metodă „Secretul înțelegerii" pentru că îți voi arăta cum să faci ca părinții tăi și oricine altcineva să te înțeleagă.

Ai încercat vreodată să spui mamei tale sau tatălui tău ceva dar pur și simplu nu păreai să reușești să îi faci să înțeleagă? Ei bine, nu ești singurul. O mulțime de copii au exact aceeași problemă.

Acest lucru are de-a face cu comunicarea, iar comunicarea are de-a face cu unul dintre marile principii ale lumii pe care noi le numim Forțe. Forțele ne spun că există o forță de ieșire și una de intrare în toate lucrurile. De exemplu, când tu vorbești, te afli în forța de ieșire iar când asculți te afli în forța care vine sau este de intrare. Acest lucru este similar unui magnet. Ai observat vreodată că atunci când iei doi magneți și pui pozitivul care este de ieșire la negativ, care este de intrare, că magneții se lipesc

unul de celălalt? Asta se întâmplă din cauză că ei activează forța, în acest caz forța de atracție. Dar când pui pozitivul la pozitiv obții două forțe de ieșire iar acestea se împing una pe cealaltă, se resping una pe cealaltă.

Același lucru se întâmplă când pui polul negativ la polul negativ. Ei bine, oamenii sunt la fel, când doi oameni vorbesc în același timp, fără să-și dea seama ei resping conversația.

O persoană trebuie să vorbească iar cealaltă persoană să asculte, altfel nu există nicio înțelegere sau comunicare. Comunicarea este transmiterea și primirea de informații cu cineva sau altceva. Spun altceva, pentru că multe persoane care folosesc secretul înțelegerii se descurcă excelent cu animalele. Unii înțeleg atât de bine încât devin dresori de animale. Când înțelegi secretul Forțelor vei putea face la fel.

Există Forțe la nivelul fizic ca cele despre care am vorbit și există de asemenea forțe la nivelul mental; mental poți fi de ieșire sau de intrare. Să discutăm despre un anumit incident; să spunem că ești pe cale să ieși să te plimbi cu skateboard-ul, mintea ta este la skateboard iar tu te gândești unde te vei întâlni cu prietenii tăi, mama ta vorbește cu tine, spunându-ți ceva important, ea manifestă forța de ieșire. Tu te gândești la skateboard-ul tău și la cum te vei da pe el, vizualizezi acest lucru și așa dar și tu ai energizat forța de ieșire.

Este foarte probabil că nici măcar nu vei auzi ce spune mama ta; cuvintele pur și simplu vor trece pe lângă urechile tale. Din nou, cuvintele te încurcă în ceea ce vrei să faci și nu are loc nicio înțelegere pentru că nu există nicio comunicare.

Totul se încâlcește pentru că mama ta crede că tu ești nepăsător iar tu crezi că mama ta întotdeauna țipă la tine, asta din cauză că atunci cuvintele ei au fost respinse și numai ce au trecut pe lângă tine.

Acum că știi secretul, este simplu, tu ai control asupra faptului că vrei sau nu să înțelegi; dacă vrei să înțelegi, tot ce trebuie să faci este să treci în starea de intrare și pentru că mama ta va vorbi, ea este în starea de ieșire, tu nu numai că o vei auzi, o vei și înțelege.

Următorul capitol îți spune exact cum să intri în modul de ieşire şi de asemenea cum să treci în modul de intrare. Când vei învăța asta, întotdeauna vei avea această resursă la dispoziția ta. Chiar şi peste ani, când vei fi şeful altor oameni, vei putea folosi magia. Ştiind secretul, poate fi chiar motivul pentru care ai acea putere în primul rând. Bine. Iată în continuare, magia înțelegerii şi cum să foloseşti forța.

3. Cum să foloseşti forța

Cheia folosirii forțelor este să înțelegi că există două tipuri de forțe magnetice care afectează toate lucrurile. O forță pozitivă care atrage şi o forță negativă care respinge. Forța care atrage este aceea pe care o numim forța de ieşire.

Forța care respinge este aceea ce o numim forța de intrare.

Să spunem doar că forța de ieşire emite, iar forța de intrare atrage.

ACEASTA ESTE REGULA. Comunicarea poate avea loc doar atunci când atât forța de ieşire cât şi forța de intrare funcționează în acelaşi timp.

Iată un exemplu despre cum să faci, şi da, vizualizarea este cheia. Când vrei să treci la forța de ieşire, pur şi simplu gândeşte-te la lucruri care se îndepărtează de tine; lucruri care sunt emise.

Când vrei să treci la forța de intrare, gândeşte-te la lucruri care vin către tine, lucruri de intrare. Este foarte simplu când ştii secretul. Toate lucrurile încep cu un gând, când ştii despre cele două forțe şi cum să le foloseşti, le poți controla.

Pauline Oberman a mers la un restaurant cu prietena ei Harriet pentru o pizza.

Ea vroia o pizza simplă cu brânză, dar Harriet vroia una cu ceapă şi ciuperci. Ele aveau bani doar pentru o pizza şi asta era bine pentru că fiecare putea să mănânce doar jumătate dintr-o pizza. Acel restaurant, nu voia să facă o pizza cu două topping-uri diferite.

Pauline nu voia ceapă şi ciuperci pe pizza ei, dar Harriet insista spunând că aşa îi place ei pizza. Harriet a spus că acesta era singurul mod de a mânca pizza, iar mintea ei se blocase pe o pizza cu ceapă şi ciuperci.

Întrucât acesta era singurul gând din mintea ei, Harriet era în forța de intrare, gândul la pizza intra în mintea ei.

Şi Pauline se gândea tot la o pizza aşa că şi ea era energizată cu forța de intrare.

Ambele fete erau energizate cu aceeaşi forță nu exista nicio comunicare între ele, cu toate că ele vorbeau. Ele vorbeau, dar niciuna dintre ele nu putea cu adevărat să o înțeleagă pe cealaltă.

Apoi Pauline a schimbat forțele. Ea s-a vizualizat aruncând o minge, iar asta imediat a pus-o în forța de ieşire. Pentru a întări forța, ea a vizualizat o maşină care se îndepărtează şi apoi s-a imaginat pe sine trăgând o săgeată dintr-un arc. Toate imaginile mentale erau lucruri care se îndepărtau de ea. Ea era acum în forța de ieşire.

Atunci Pauline ştia cum poate să se facă înțeleasă şi a spus, „Eu nu pot să mănânc ceapă, aşa că hai să comandăm pizza simplă, poți lua una cu ceapă data viitoare".

Harriet pur şi simplu a ridicat din umeri şi a spus "bine."

Pauline a reuşit să străpungă bariera pe care Harriet o ridicase.

Acesta ți se poate părea un exemplu prostesc, dar este exact felul în care forțele funcționează.

Când tu vorbeşti şi o altă persoană ascultă, ambele forțe funcționează şi are loc comunicare şi înțelegere. Când tu vorbeşti şi cealaltă persoană vorbeşte şi ea, amândoi folosiți aceeaşi forță şi nu are loc nicio comunicare; acest lucru este evident.

Dar când tu vorbeşti iar cealaltă persoană pare să asculte dar de fapt se gândeşte la ce urmează să spună şi emite mental cuvinte, de asemenea şi ea are activată aceeaşi forță şi nu are loc nicio comunicare sau înțelegere.

Să spunem că te afli într-o sală de clasă iar profesoara ta vorbeşte, spunându-ți despre ceva ce ea vrea ca tu să înveți. Profesoara ta este în forța de ieşire, întrucât ea emite cuvinte către tine. Dacă tu visezi cu ochii deschişi sau te gândeşti la altceva, şi tu emiți acele gânduri, şi tu vei fi în forța de ieşire. Nu vei auzi ceea ce spune ea, pentru că acele cuvinte pur şi simplu vor trece pe lângă urechile tale.

Ca să înțelegi ce spune ea, vrei să treci pe forța de intrare gândindu-te doar un moment la lucruri care vin spre tine. Imediat ce fluxul cuvintelor ei vin spre tine, vei auzi tot, vei înțelege tot şi vei învăța. Vei vedea cât de uşor este să treci de la forța de ieşire la forța de intrare oricând doreşti.

4. Balonul albastru – eliberarea de griji

Aceasta este o modalitate rapidă şi uşoară de a te elibera de lucrurile care te deranjează. Noi o numim *balonul albastru*. Ideea este să faci ca mintea ta să fie de partea ta. Vezi tu, toate lucrurile care te deranjează sunt din cauza atitudinii tale; felul în care tu te gândeşti la lucruri. Uneori făcând ceva referitor la acel lucru în loc de doar să te gândeşti la acel lucru tot timpul şi să te frământi cu privire la el, poți să scapi de acel gând.

Oprirea gândului funcționează foarte bine dar unii copii preferă mai mult balonul albastru. Acesta funcționează astfel: imaginează-ți lucrul care te deranjează. Acel lucru poate fi ceva ce simți sau ceva ce a spus sau a făcut cineva, sau ceva ce cineva nu a spus sau nu a făcut, sau o persoană.

După ce ai o imagine în mintea ta a lucrului care te deranjează, imaginează-ți un balon albastru. Tu ții sfoara balonului care pluteşte deasupra capului tău. Acum pune orice este acel lucru care te deranjează, în interiorul balonului albastru. Imaginează asta. Vizualizează asta. Acum pur şi simplu dă-i drumul. Eliberează balonul şi simte-l cum pluteşte sus, tot mai sus şi mai departe până când dispare în cerul albastru. Aşa cum eliberezi balonul, tot aşa te eliberezi de ceea ce te deranja.

Capitolul 6

Calea către succesul sportiv

1.Sport – cum să devii un campion, 2. Dedicare şi competiția cu tine însuți, 3.Consolidarea stimei de sine şi respectului de sine

1. Sportul – cum să devii un campion

Am vorbit puțin despre sporturi şi sportivi în această carte, aşa că vom arunca o privire mai atentă referitor la cum să fii mai bun la sport şi cum poți folosi tehnica competiției cu tine însuți în alte lucruri în afară de sport. Dă-mi voie să vorbesc puțin despre ceea ce face un sportiv grozav. Dedicare este cuvântul care îmi vine în minte; dedicare înseamnă când eşti dedicat într-un plan pe termen lung. Toți sportivii de succes se dedică pe ei înşişi pentru a-şi construi talentele, de care sunt ei capabili.

Culturiştii care lucrează opt ore pe zi, şapte zile pe săptămână până când obțin ceea ce au vizualizat, sunt un exemplu. Boxerii care se antrenează viguros în fiecare zi, ascuțindu-şi abilitățile, este un alt exemplu. Apoi avem alergătorii, care se antrenează în fiecare zi căutând să câştige câteva secunde la timpul lor cel mai bun.

Lista merge mai departe şi nu este vorba doar de sportivi; muzicienii, de exemplu, exersează în mod constant, dedicați să îşi îmbunătățească abilitățile.

Dar la fel ca toate lucrurile, dedicarea începe în minte. Hai să luăm un sport de care eşti interesat. Să spunem că acel sport este înotul. Să mai spunem că eşti hotărât să devii cel mai rapid înotător din şcoala ta. Atenție, te rog să înțelegi că înotul este doar un exemplu, el reprezintă toate şi oricare sport. Sportul tău preferat poate fi fotbalul, sau tenisul sau oricare altul dintr-o duzină de evenimente, dar ideea de bază este aceeaşi. Aşa că

atunci când vorbesc despre înot, vorbesc de asemenea şi despre toate celelalte sporturi.

Este bine întotdeauna să pui întrebările corecte. Când întrebi cum pot eu să fiu mai bun la acest sport, aceasta nu este neapărat întrebarea corectă. O întrebare mai bună ar fi cum pot eu să mă dedic practicării acestui sport?

Odată am avut ocazia să vizitez un prieten, care la acea dată era considerat cel mai bun trompetist din lume. Eram pe cale să bat la uşa lui când am auzit o trompetă cântând ceea ce părea să fie gama. Am presupus că prietenul meu dădea o lecţie cuiva aşa că am aşteptat să se facă linişte, apoi am bătut la uşă. El a răspuns la uşă cu o trompetă în mână iar eu am întrebat dacă dădea cuiva o lecţie, el a răspuns că nu dă lecţii, şi că pe el l-am auzit cântând. El exersa.

„Tu exersezi?" am întrebat eu bărbatul care cânta de zeci de ani.

„În fiecare zi" a fost răspunsul lui.

Iată unul dintre cei mai mari trompetişti din lume, care a ţinut spectacole şi a cântat de peste treizeci de ani, exersând. Şi atunci mi-a venit în minte un gând, Tommy Compagna, unul dintre elevii mei care fusese trimis la acest curs de către mama lui, când ea l-a rugat să exerseze la pian, el i-a răspuns că exersase cu o zi înainte şi că asta era tot ce avea nevoie să facă.

Şi atunci, cine avea dedicare?

Sporturile în special au nevoie de multă dedicare. Şi dedicarea începe cu un gând. Gândurile se află în mintea ta, aşa că mintea ta este lucrul cel important. Şi atunci hai să vedem cum poţi folosi mintea ta pentru a stimula acea dedicare. Primul lucrul pe care trebuie să îl faci este să decizi dacă vrei acest lucru căruia urmează să i te dedici. Şi cât de mult îl vrei.

Bine, alege sportul tău. Obiectivul tău este să devii mai bun la acesta, poate chiar să devii un campion. Iată cum să îţi foloseşti mintea pentru a stabili acel obiectiv.

Hai să aruncăm o privire la cei trei paşi pentru a deveni un campion:

Un nivel ridicat de vizualizare a obiectivului tău ca fiin atins.

Stabilirea concurenţei cu tine însuţi.

Vizualizări creative zilnice.

Hai să parcurgem paşii unul câte unul, pe rând. Mai întâi, nivelul ridicat de vizualizare.

Am vorbit de un nivel înalt de vizualizare şi un nivel scăzut de vizualizare, iar acum vei vedea cum să îl foloseşti pe oricare dintre ele pentru a deveni mai bun în ceea ce faci.

O vizualizare de nivel scăzut, este atunci când te gândeşti la o fantezie. Ca de exemplu când te gândeşti că eşti superman sau femeia fantastică, sau că eşti campionul mondial la skateboard. Vizualizările de nivel scăzut sunt distractive, dar sunt doar o pierdere de vreme.

Vizualizările de nivel înalt sunt atunci când te gândeşti la a fi un tu mai bun şi te gândeşti la acţiune şi vrei ca ceva bun să se întâmple în câteva zile, sau săptămâni. Hai să luăm ca exemplu sportul. Oamenii dedicaţi gândesc în mod constant gânduri de nivel înalt despre sportul lor, doar la asta se gândesc. Ei se gândesc la sportul lor atunci când mănâncă şi când se îmbracă şi când ies să facă o plimbare. Întotdeauna, aceasta este o parte din ce înseamnă să fii dedicat pentru ceea ce vrei. Un singur lucru important transformă distracţia unui gând de nivel scăzut în puterea unui gând de nivel înalt şi acel lucru este un element de timp.

Un gând de nivel înalt este un obiectiv pe care tu vrei să îl atingi până la o anumită dată. Aşa că, pentru a crea o vizualizare de nivel înalt gândeşte-te la o dată până la care vrei ca obiectivul să fie atins.

Al doilea dintre cei trei paşi este competiţia. Toate sporturile au un lucru în comun, competiţia. Tu întotdeauna concurezi împotriva altor copii, sau concurezi împotriva unui timp, sau a unei distanţe, sau a unei greutăţi sau a ceva.

În această carte am vorbit despre competiţia cu tine însuţi. Acum hai să vorbim despre pregătirea competiţiei.

Ca să pregăteşti competiţia trebuie să ai un oarecare obiectiv în minte. Acel obiectiv ar putea fi distanţa, o altă persoană sau timpul. În majoritatea cazurilor, timpul va fi implicat.

Cât timp îţi va lua să faci asta sau cealaltă. Noi folosim înotul ca exemplu, aşa că hai să spunem că trebuie să înoţi zece ture de bazin.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îţi stabileşti timpul. Aşa că înoţi cele zece ture în timp ce altcineva te cronometrează. Să spunem că timpul tău este de două minute şi opt secunde. Acesta este timpul tău de referinţă, timpul împotriva căruia concurezi. De asemenea ştii că cel mai bun timp pentru zece ture în şcoala ta este de două minute şi două secunde. Dar asta nu te priveşte pe tine.

Tu creezi o vizualizare de nivel înalt gândindu-te la tine însuţi înotând zece ture în două minute şi şapte secunde. Vrei doar să fii mai bun decât ai fost deja, chiar să scazi doar o secundă din timpul tău. Este important atunci când stabileşti competiţia, să concurezi cu timpul tău, şi nu cu al nimănui altcuiva.

Apoi, după ce vei fi înotat cele zece ture în două minute şi şapte secunde, sau mai puţin, acesta este noul tău punct de referinţă iar următoarea dată când înoţi pentru timp, încerci să faci turele în două minute şi şase secunde, faci doar un pic mai bine de fiecare dată. Aceasta este vizualizarea ta creativă zilnică.

2. Dedicarea şi competiţia cu tine însuţi

Hai să revenim la vizualizările creative zilnice. Voi folosi din nou înotul ca un exemplu, dar înotul va reprezenta orice alt sport, aşa că dacă sportul tău este alergarea sau foloseşte înotul ca o modalitate de a face propriul tău sport.

Ca să începi vizualizarea ta creativă, trebuie în primul rând să găseşti un loc confortabil unde poţi fi singur o vreme. Dormitorul tău este probabil cel mai bun pentru acest scop, dar poţi să o faci oriunde. Începi închizând ochii şi gândindu-te la tine cum înoţi, sau orice este sportul tău, la început te vezi pe tine însuţi în piscină, înotând. Apoi obţii o senzaţie că tu efectiv înoţi. Tu te afli

în apă şi braţele tale se mişcă, de asemenea şi picioarele tale. Te vizualizezi pe tine însuţi la capătul bazinului şi te întorci şi înoţi înapoi. Faci acest lucru iar şi iar. Cea ce faci de fapt, este un antrenament mental.

Descoperim de multe ori că exersarea mentală deseori păcăleşte mintea iar muşchii şi abilităţile se dezvoltă cu exerciţiile mentale pe care le faci. Obţine o imagine că există un ceas mare pe perete, un ceas care arată minutele şi secundele. Vezi cum ceasul cronometrează înotul tău pe măsură ce tu mergi înapoi şi traversezi bazinul.

Când eşti confortabil cu exerciţiul tău mental, fă-l din nou.

Ce vei face cu această vizualizare creativă, este să te acordezi cu sportul, astfel încât atunci când îl vei practica efectiv, vei fi familiarizat cu victoria. Mai întâi câştigi cu mintea ta, apoi câştigi cu corpul tău.

3. Consolidarea stimei de sine şi respectului de sine

Cine eşti tu? Ce crezi tu despre tine însuţi? Ţine minte, tu eşti unic, nu mai există nimeni altcineva pe această planetă care să fie ca şi tine. Tu poţi face lucruri pe care nimeni altcineva de pe Pământ nu le poate face. Alţi oameni pot face lucruri pe care tu nu le poţi face. Asta nu-i face mai buni decât tine, şi nici pe tine mai bun decât ei. Întotdeauna ţine minte, tu eşti egal cu oricine altcineva de pe planetă. Nimeni nu este mai bun decât tine. Da, oamenii sunt diferiţi, la fel cum şi tu eşti diferit, dar suntem cu toţii egali. Pur şi simplu facem lucrurile diferit, asta este tot.

De acum înainte vei vedea binele din tine însuţi. Tu eşti cel mai bun. Vezi toate lucrurile pozitive din tine însuţi. Da, încă înveţi, dar ştii că toate cunoştinţele pe care le înveţi acum, te vor face un adult de care toată lumea va fi mândră. Nu există dealuri prea înalte pe care tu să nu le poţi escalada, nici teste prea grele să nu le poţi trece, nici oameni prea inteligenţi de la care tu să nu poţi învăţa. Tu eşti cel mai bun dintre cei mai buni. Fii convins de asta şi aşa va fi. Indiferent ce cale vei alege în viaţă. să ştii că poţi avea succes pe acel drum. Acum te afli la o răscruce în viaţă, există multe cărări în faţa ta, dar toate duc la un „tu" din ce în ce

mai bun, o viață din ce în ce mai bună și o relație din ce în ce mai bună cu cei pe care îi iubești și cu cei care te iubesc pe tine.

Acum îți voi da un cadou. Ceva ce am primit de la profesorul meu acum mulți ani. A rezistat foarte bine trecerii timpului și eu încă o folosesc ori de câte ori mă întreb pe ce drum ar trebui să o apuc. Este o șapcă cu elice. Probabil că nu știi ce este o șapcă cu elice, așa că dă-mi voie să-ți explic. O șapcă cu elice, este o șapcă care se potrivește pe capul tău și care are o elice în vârf. Șapca mea mi-a fost dată mie pentru a vindeca oameni și am vindecat mii de oameni de-a lungul anilor. Șapca ta va fi pentru succes în orice ești pe cale să faci. Poate fi în domeniul sportului dar poate fi în orice domeniu al vieții tale.

Pentru a folosi șapca, pur și simplu imaginează-ți că ai pus-o pe cap și imaginează-ți că întinzi mâna și învârți elicea. În timp ce învârți elicea, mental spui ce anume vrei, este simplu, ușor și a făcut minuni pentru mine de-a lungul anilor.

Capitolul 7

Calea către succesul mental

1.Meditația pentru note mai bune, 2. Cum să-ți reîncarci creierul când se leneveşte, 3.Meditația cu muzică – reîncărcarea câmpului de energie

1. Meditația pentru note mai bune

Acest material este despre o cale ușoară de a te concentra. Unii oameni o numesc meditație. Te-ai putea întreba ce este asta, deoarece există multe moduri în care oamenii definesc meditația. Noi o vom considera ca fiind concentrarea atenției. Atunci când îți concentrezi atenția, la învățat de exemplu, îți aminteşti lecția mai ușor și este mai ușor de înțeles. Meditația este și un mod de a te relaxa atunci când lucrurile nu merg cum ai vrea tu. În acest capitol voi vorbi despre felul în care meditația îți poate îmbunătăți viața.

Vei învăța să folosești meditația pentru a lua note mai bune, pentru a-ți depăși emoțiile, a-ți stimula declanșatorul atracției pentru a atrage lucruri bune către tine, pentru a adormi atunci când îți este greu să adormi, pentru a-ți stabili țeluri, și așa mai departe. Meditația te poate ajuta să reușești în aproape toate domeniile din viața ta, și va fi un instrument valoros pe care să-l folosești nu doar pentru câteva săptămâni sau luni, ci pentru toată viața ta.

Ai privit vreodată în gol pe fereastră, sau la un perete, și după un timp nu ai mai auzit nimic din ce se întâmpla în jurul tău? Ca un fel de visare cu ochii deschiși? Ei bine, nu ai știut, dar în acele momente meditai. Vezi tu, există multe feluri diferite de a medita. Te voi învăța câteva din ele și apoi vei vedea că vei face lucrurile cu o mult mai mare ușurință. Prima meditație pe care te-o voi învăța este meditația cu ecranul de cinema.

Tot ce trebuie să faci este să închizi ochii, să inspiri, să stai liniştit şi să vizualizezi un ecran de cinematograf. Apoi îţi imaginezi că se formează cuvinte pe ecranul alb. Mai întâi vezi cuvântul „ACEASTA", şi apoi cuvântul „ESTE" apare lângă el, şi apoi, literă cu literă, vezi că apare cuvântul „MEDITAŢIE", şi apoi spui încet, „aceasta este meditaţie". Acum pur şi simplu lasă-ţi mintea să se odihnească. Din când în când spune-ţi mental şi foarte încet cuvintele „Aceasta este meditaţie". Vei vedea că meditaţia cu ecranul de cinema este minunată şi te reîmprospătează.

2. Cum să-ţi reîncarci creierul când se leneveşte

Poate că cel mai bun mod prin care să te fac să înţelegi de ce meditaţia îţi poate fi de ajutor în viaţă este să-ţi spun cum o fac eu şi ce beneficiu am avut din asta. Să-ţi dau ca exemplu: atunci când voiam să învăţ fotografie şi am folosit meditaţia. La şase luni după aceea fotografiile mele se aflau expuse într-un muzeu. Sau când am folosit meditaţia pentru a deveni artist. Sau când am folosit-o ca să devin scriitor. Vezi, poţi folosi meditaţia aproape la orice, pentru că meditaţia te face să îţi foloseşti mintea mai mult. Se poate să nu vrei să fii fotograf, sau artist, sau scriitor, dar sigur există ceva ce vrei să fii. Dă-mi voie să-ţi pun o întrebare, şi te rog să te gândeşti foarte bine la răspuns: dacă ai şti cu siguranţă că nu ai putea eşua în atingerea ţelului tău, ce ai vrea să fii? Poţi vedea fotografiile mele sau arta mea, şi chiar citi câte ceva din romanele pe care le-am scris pentru recreere; pur şi simplu mergi la calculator şi tastează www.Burtsart.us şi le vei găsi.

Vezi, este ceva în această stare pe care o numim meditaţie. Ţi-am spus ce am făcut eu prin meditaţie fiindcă meditaţia are o mulţime de utilizări. Meditaţia poate fi importantă pentru tine. Dar vreau să înţelegi câteva lucruri despre ea. În primul rând, meditaţia este o stare mentală în care eşti complet relaxat. Deci, dă-mi voie să intru puţin în amănunt. S-ar putea chiar să găseşti că meditaţia nu este doar grozavă, ci cel mai grozav lucru dintre toate. Şi aminteşte-ţi, imediat după ce meditezi îţi vei folosi mai mult din minte.

Iată cum să procedezi. Găseşte un loc confortabil, aşează-te într-o poziţie confortabilă, închide ochii, inspiră adânc, şi pe măsură ce expiri, spune foarte încet cuvintele „aceasta ... este .... meditaţie". Apoi inspiră din nou, şi fă acelaşi lucru. De regulă, te vei relaxa şi vei intra în starea de meditaţie după trei sau patru respirări. Acum că eşti relaxat, vei constata că gândeşti foarte încet, asta înseamnă că şi creierul tău intră într-o stare neutră. Dacă vrei doar să te relaxezi şi să-ţi reîmprospătezi creierul, asta faci acum. Atunci când nu te gândeşti la nimic, creierul se reîmprospătează, se reîncarcă. Acesta este un alt motiv pentru care meditaţia este bună, creierul tău se reîncarcă şi acum poţi fii foarte creativ. După ce meditezi cam zece minute, foloseşte Bagha şi s-ar putea să vezi că răspunsurile la întrebările de la teste pur şi simplu îţi vor apărea în minte.

Acum, ai putea spune că meditaţia înseamnă doar să nu faci nimic. Cum se poate ca nefăcând nimic să faci ceva? Mulţi dintre marii inventatori, poate chiar toţi, au folosit meditaţia pentru a veni cu idei. Mulţi artişti meditează când creează o nouă operă de artă, iar scriitorii folosesc meditaţia tot timpul când se blochează.

Dar asta nu răspunde la întrebarea cum făcând nimic poţi face ceva? Dă-mi voie să-ţi explic cum se întâmplă asta. Îţi pot explica mult mai uşor dacă folosesc ca exemplu o baterie reîncărcabilă. Cum ar fi bateria din telefonul tău celular. Bateria are nevoie de energie, dar nu poţi pune oricâtă energie în ea, fiindcă bateria înmagazinează doar o anumită cantitate de energie. Atunci când rămâne fără energie, bateria nu mai funcţionează, şi trebuie să conectezi telefonul la curent electric, iar acesta încarcă bateria, şi astfel poţi folosi telefonul din nou.

Atunci când meditezi, este cam la fel, te concentrezi şi te reîncarci. Asta înseamnă că îţi vei folosi mai mult din minte. Atunci când te gândeşti la prea multe lucruri, sau când înveţi prea mult, consumi multă energie din creier şi oboseşti, şi nu îţi mai foloseşti toată mintea. Dacă eşti stresat de ceva, cum ar fi cineva care nu-ţi dă pace sau un test pe care urmează să-l dai, aceste lucruri îţi iau din energia creierului. Dar nu îţi poţi conecta creierul la un curent electric pentru a-l reîncărca, ci trebuie să faci altceva. Acest altceva este meditaţia. Atunci când meditezi,

creierul tău se odihneşte. Are nevoie doar de câteva minute să se reîncarce. De aceea te simţi atât de bine după ce meditezi, fiindcă creierul tău s-a reîncărcat.

Oricând ai de dat un test, sau vrei să fii creativ la ceva, vei face întotdeauna o treabă mai bună dacă meditezi şi îţi reîncarci creierul chiar înainte de test, sau chiar înainte de a face ceva creativ.

Un alt beneficiu al meditaţiei este că îţi face corpul să se relaxeze şi să fie în largul lui. Atunci când meditezi, corpul şi mintea se simt bine. Asta înseamnă că toate acele gânduri care de regulă îţi zboară prin minte, ca un roi de albine, miile de gânduri care îţi trec prin cap, schimbându-se de la unul la altul, sunt eliminate; aceste gânduri te împiedică să faci tot ce îţi stă în putinţă. Atunci când te concentrezi pe un singur gând o dată, vei face mai bine lucrul la care te gândeşti.

Să luăm ca exemplu ceva prin ce treci în mod frecvent, un test. Să zicem că este un test la matematică. Să zicem că una dintre întrebări este una simplă, de exemplu care este rădăcina pătrată a lui 100. Normal că ştii că radical din 100 este 10, dar în timp ce te uiţi pe hârtie, îţi vine brusc gândul la o colegă. Colega ţi-a spus că va ţine o petrecere sâmbăta următoare şi că mama ei îi va cumpăra o pereche nouă de pantofi dacă îşi va îmbunătăţi notele. Nu ştii de ce ai început să te gândeşti la colega ta, însă gândul pur şi simplu ţi-a venit, aşa cum se întâmplă cu gândurile de obicei.

Te uiţi din nou pe hârtie la întrebare, şi cumva îţi vine în minte gândul la un telefon celular nou pe care îl are un prieten de-al tău, şi cu care poţi face o poză şi o poţi trimite prin e-mail în doar câteva secunde. Telefonului tău celular i-a trebuit aproape un minut să facă acelaşi lucru. Cumva, când ai scris răspunsul la întrebarea care este radical din 100, ai pus pe hârtie cifra 1. Acest fapt ţi-a scăzut nota şi mai târziu te-ai întrebat cum ai putut să scrii un răspuns greşit la o întrebare atât de simplă.

Acum hai să vedem ce s-ar fi întâmplat dacă ai fi folosit meditaţia. Eşti gata să dai testul, deci închizi ochii dacă se poate; dacă nu, îi închizi doar pe jumătate. Asta fiindcă dacă cineva se uită la tine, tot ce va vedea este că pari să te concentrezi, ceea ce şi

faci de fapt. Inspiri adânc şi expiri încet, şi îţi spui mental cuvintele „aceasta este meditaţie". Spui aceste cuvinte mental foarte, foarte încet, pe măsură ce expiri. Acum mintea ta este limpezită, nu ai gânduri care nu îşi au rostul; deschizi ochii şi te uiţi la întrebare, iar răspunsul îţi vine uşor şi corect.

Acesta este cel mai bun mod prin care elevii au găsit că îşi pot concentra atenţia asupra a ceea ce este important pentru ei la momentul respectiv.

3. Meditaţia cu muzică – reîncărcarea câmpului de energie

Meditaţia cu muzică înseamnă să meditezi în timp ce asculţi un sunet. În diverse culturi se folosesc multe feluri diferite de a ajunge la starea de meditaţie. Unii oameni folosesc sunetul clopoţeilor, alţii fredonează sunetul Ommm, alţii folosesc sunetul „om ma ni pad me hum", în alte culturi oamenii se învârt repede pentru a ajunge la această stare, în timp ce alţii doar stau liniştiţi. Sau poţi lăsa un interludiu muzical să te ajute în procesul de meditaţie, dar mai întâi găseşte o poziţie confortabilă şi pregăteşte-te să asculţi şi să te concentrezi pe sunetul pe care-l vei auzi. Pe viitor, dacă vrei să meditezi pe un interludiu muzical, pur şi simplu stai liniştit şi concentrează-te asupra muzicii. Găseşte un loc liniştit şi relaxează-te. Dacă îţi vin gânduri în minte, fă-le pe toate să fie gânduri pozitive. Gânduri din care poţi învăţa. Relaxează-te.

Capitolul 8

Calea către curaj

1.Curajul şi temerile, 2.Blocarea creativă a temerilor, 3. Cum să scapi de teama de întuneric, furtuni, gândaci sau teama de necunoscut

1. Curajul şi temerile

Vreau să vorbesc puţin despre teamă. Unele temeri sunt bune, dar altele sunt dăunătoare. Ei bine, ai putea crede la început că toate temerile sunt dăunătoare, dar nu, unele din ele nu doar că sunt bune, ci sunt chiar necesare. De ce oare? Ei bine, mai întâi hai să aruncăm o privire asupra temerilor bune. Temerile bune te fac să fii rapid şi puternic, pentru a te proteja. Ca de exemplu, dacă traversezi strada şi o maşină trece pe roşu, teama te va face să sari înapoi din drum chiar fără să te gândeşti la asta. Atunci când îţi este teamă, poţi sări mai repede decât atunci când nu îţi e teamă. Asta fiindcă teama te face să acţionezi fără a gândi. Să te gândeşti dacă vrei să sari înapoi ia prea mult timp, iar teama te pune pe „automat". Pentru asta există teama – să te facă puternic şi rapid pentru ca fie să fugi repede, fie să ţii ceva la distanţă.

Dacă cineva aleargă după tine şi îţi e teamă, ai putea să fugi mai repede dacă nu ţi-ar fi teamă. Asta fiindcă atunci când te ameninţă un pericol, teama face ca substanţa adrenalină să fie produsă de corp şi aceasta te face puternic şi rapid. Aşa că, oricând un pericol cauzează teama, este o teamă bună. Dar care ar fi o teamă dăunătoare?

O teamă dăunătoare ar fi dacă ţi-ar fi frică să intri într-un lift, sau dacă ţi-ar fi frică să călătoreşti cu avionul, sau dacă ţi-ar fi frică la dentist, lucruri de acest fel, în care fuga nu te-ar proteja de nimic. Frica de întuneric, sau de tunet, este o frică dăunătoare pentru

că nu are sens. Am putea numi teama bună o teamă reală, şi am putea numi teama dăunătoare o teamă imaginată. Teama bună este atunci când s-ar putea să fii în pericol, pe când teama dăunătoare este doar în mintea ta.

Mulţi oameni au multe din ambele feluri de teamă. Nu vrem să scăpăm de teama bună, fiindcă aceasta salvează vieţi. Însă vrem să eliminăm, sau cel puţin să controlăm, teama dăunătoare. Curajul nu înseamnă să nu-ţi fie teamă; curajul înseamnă să acţionezi în ciuda faptului că ţi-e teamă. Asta înseamnă curajul. Să faci ceva în pofida temei.

Billy Rogers avea unsprezece ani când şi-a prins piciorul într-o uşă a unui lift. Nu l-a durut, dar s-a speriat atât de tare, încât nu mai voia să intre într-un lift după aceea. Mama lui a trebuit să-l târască la dentist într-o zi fiindcă el refuza să meargă. Ea credea că lui îi e frică de dentist, dar lui de fapt îi era frică să intre în liftul cu care trebuia să meargă în clădirea în care se afla dentistul. Asta era o frică dăunătoare, pentru că nu exista niciun pericol la mersul cu liftul, şi a fost doar un accident când şi-a prins piciorul în uşa liftului, dar lui tot îi era teamă, şi indiferent cât i-a spus mama lui că nu se va întâmpla nimic, nu a contat, şi astfel că, în sfârşit, l-a lăsat să urce pe scări în timp ce ea a luat liftul. Au trecut anii, şi Billy era acum adult, cu responsabilităţi de om matur, dar ştii ceva, chiar şi ca tânăr de douăzeci şi doi de ani, avea încă teamă de lifturi şi folosea scările ori de câte ori se afla într-o clădire cu lift.

El a venit la unul din seminariile mele pentru că i se oferise un post într-o clădire înaltă din Chicago. Biroul lui se afla la etajul cincizeci şi şase. Nu putea să urce şi să coboare cincizeci şi şase de etaje pe scări de două ori pe zi, şi voia să ştie dacă exista un mod în care putea să depăşească această teamă din copilărie. Billy era un candidat perfect pentru tehnica blocării creative a temerilor. Unii dintre cursanţii mei mai tineri numesc această tehnică „ciupirea lobului urechii"; este o tehnică grozavă pentru a scăpa de o teamă dăunătoare în doar câteva secunde. Iată cum funcţionează.

Să zicem că tu eşti cel care te temi de lifturi. De fapt ştiu că se poate să nu-ţi fie frică să intri într-un lift, ci poate că îţi e frică de

tunet, sau de întuneric, sau de altceva; să vedem cum putem folosi tehnica ciupirii lobului urechii pentru a te scăpa de teamă. Liftul este doar o reprezentare a lucrului de care îți e teamă.

I-am spus lui Billy să se gândească la ceva ce îl făcea să fie liniştit. A spus că atunci când stă în faţa televizorului uitându-se la un meci de fotbal, e liniştit. Asta era bine. Mulți oameni se simt liniștiți când se uită la televizor, poate că şi tu eşti unul dintre ei. Aşa că i-am spus lui Billy să îşi imagineze că se uită la un meci de fotbal, pentru a putea fi liniştit, chiar dacă de fapt nu se uita la un meci, ci doar vizualiza faptul că se uită la un meci. Şi apoi i-am spus să-şi ciupească lobul urechii stângi cu degetele de la mâna dreaptă de trei ori. A făcut aşa şi acest fapt i-a activat blocarea creativă a temerilor. Acum, ori de câte ori îşi ciupea lobul urechii stângi cu degetele de la mâna dreaptă, automat devenea liniştit. Iar starea de a fi liniştit blochează teama. Acesta este modul în care funcționează blocarea creativă a temerilor.

Pentru a folosi această tehnică Billy trebuia doar să-şi ciupească lobul urechii stângi cu degetele de la mâna dreaptă.

Şi acesta este exact modul în care să faci faţă temerilor dăunătoare, pe care le numim temeri imaginare. Iată cum să faci. Mai întâi, gândeşte-te la un moment când te simți cel mai liniştit. Când este acest moment? Când te uiți la televizor, când mergi la plimbare, când de joci cu un câine, când citeşti? Alege un moment în care eşti foarte liniştit. Vizualizează acel moment. Imaginează-ți că eşti foarte liniştit, şi păstrând acea imagine în minte, spune-ți mental cuvintele „liniştit" şi „sunt liniştit". În acelaşi timp, du degetele mâinii drepte la lobul urechii stângi şi strânge-ți lobul urechii de trei ori; teama ar trebui să dispară. Această tehnică trebuie să fie folosită doar pentru temerile dăunătoare, temerile imaginare.

2. Blocarea creativă a temerilor

Dar ce este teama? Ca să spunem simplu, teama este atunci când te aştepți să se întâmple ceva rău. Gândeşte-te acum la ceva de care îți este teamă, sau ceva care crezi că se va întâmpla. Acum gândeşte-te ce ar putea fi lucrul rău care s-ar

putea întâmpla. Atunci când te gândeşti la lucrul rău care s-ar putea întâmpla, poți face faţă temei şi vei provoca o reacție de curaj.

Până acum ți-ai dat seama că îmi place să te învăț tehnici. Tehnici pe care le poți folosi pentru a-ți depăşi teama. Atunci când te gândeşti la asta, îți dai seama că teama este ceva mental. Crezi că se va întâmpla ceva rău şi acest gând te afectează. Deoarece teama este ceva mental, vom folosi un şiretlic al minții pentru a o elimina.

3. Cum să scapi de teama de întuneric, furtuni, gândaci sau teama de necunoscut

Una din întrebările care mi se pun frecvent este cum să faci lucrul potrivit atunci când un prieten îți cere să faci ceva ce ştii că e greşit? Aceasta se întâmplă des, multor copii. Aici îți vin în ajutor forța de intrare şi forța de ieşire. Atunci când le foloseşti, poți spune cu uşurință „nu" unui lucru greşit. Dacă un prieten încearcă să te determine să faci ceva ce ştii că e greşit, ai putea să fii convins dacă eşti în forța receptivă sau de intrare. Aceasta este forța I. Poți bloca energia negativă a prietenului tău trecând la forța O, şi în acest fel energia prietenului nu te va afecta.

Şi ştii ceva? Prietenul tău nici măcar nu-şi va da seama că faci asta. Pentru a folosi forța O atunci când prietenul tău încearcă să te determine să faci ceva ce nu vrei să faci, gândeşte-te că lucrurile se îndepărtează de tine. Ai putea să te gândeşti că arunci o minge de baseball, sau că tragi cu săgeata dintr-un arc, sau că dai cu piciorul într-o minge de fotbal, sau vizualizezi o persoană care se îndepărtează de tine. Aceasta te va face să fii în forța de ieşire, şi vei putea avea un control mai bun asupra vieții tale. Nu va trebui să-i faci pe plac prietenului tău. Este rapid şi uşor. Vei vedea că de îndată ce îți imaginezi lucruri care se îndepărtează de tine, vei putea controla lucrurile care vin înspre tine, cum ar fi cuvintele sau gândurile prietenului tău.

Cunoaşterea celor două forțe şi cunoaşterea modului în care să le foloseşti te vor face să controlezi multe lucruri pe care alții le găsesc greu de controlat. Un exemplu este cel al vânzărilor. Un

reprezentant de vânzări trebuie să folosească forța de ieşire pentru a vinde oricare ar fi lucrul care trebuie vândut. Mulți oameni cumpără lucruri pe care nu le vor cu adevărat, pentru că nu au învățat să controleze cele două forțe.

O persoană timidă este în general timidă pentru că se află întotdeauna în forța de intrare. Asta înseamnă că ea crede aproape orice spune cineva, şi fiindcă întotdeauna ascultă, rareori îşi exprimă propria opinie despre ceva, astfel că este foarte tăcută.

O persoană cu forța de ieşire, opusul unei persoane timide, este cel mai adesea în forța de ieşire chiar dacă nu îşi dă seama de asta. Deci hai să recapitulăm încă o dată această tehnică, pentru a o putea controla şi folosi ori de câte ori vrei.

Atunci când vrei să blochezi gândurile cuiva, să nu le laşi să îți afecteze gândurile tale, foloseşte Bagha, pune-ți vârful limbii pe cerul gurii şi gândeşte-te la lucruri care se îndepărtează de tine.

Atunci când vrei să laşi gândurile altcuiva să pătrundă spre tine, pune-ți vârful limbii pe cerul gurii şi gândeşte-te la lucruri care vin înspre tine.

Este chiar atât de simplu.

Atunci când înveți, foloseşte Bagha şi simte cuvintele pe care le citeşti că vin spre tine. Dacă vrei să înțelegi mai bine ce spune cineva, imaginează-ți cuvintele că vin înspre tine. Forța este îți întotdeauna la dispoziție, dar trebuie să o foloseşti.

Capitolul 9

Calea către stabilirea țelurilor

1.Țeluri pe termen scurt şi pe termen lung, 2.Pantofii magiei interioare – cum să descoperi ce-ți doreşti

1. Țeluri pe termen scurt şi pe termen lung

Unul dintre cele mai mari lucruri care separă un copil de un adult ar fi modul în care tu şi persoana adultă priviți viitorul. Unul din motivele pentru care tu priveşti viitorul altfel este că un adult are mulți ani în trecut care îl ajută să vadă viitorul puțin mai bine. Când ai experiență şi ai făcut multe lucruri, este uşor să-ți imaginezi ce vrei să faci şi ce vrei să fii mai târziu. În prezent, experiențele tale sunt diferite de cele ale adulților, pentru că tu eşti mai ager în simțurile tale şi în lucrurile fizice.

Dă-mi voie să îți explic asta. Atunci când eşti adolescent, sau chiar înainte de asta, lucrurile sunt proaspete şi noi, şi de obicei te bucuri pentru ceea ce se întâmplă acum. Nu îți dai seama de asta, dar toate simțurile tale sunt agere şi ascuțite. Vezi mai bine, auzi mai bine, şi ai simțul mirosului mai acut. Chiar şi mâncarea pe care o mănânci are pentru tine un alt gust acum decât va avea peste zece ani. Asta pentru că ai mai multe papile gustative decât vei avea mai târziu.

De exemplu, s-ar putea să cunoşti un adult căruia îi place o brânză care este atât de rău mirositoare încât îți aminteşte de o pereche de şosete pe care cineva le-a purtat de o săptămână. Dar asta se întâmplă fiindcă adultul şi-a pierdut din papilele gustative, ceea ce este o parte a maturizării. Şi simțul mirosului adulților este diminuat. Brânza care miroase şi are gust atât de neplăcut pentru tine, are un gust foarte bun pentru adult, dar adultul nu gustă acelaşi lucru. Nu se poate face comparație, pentru că gustați două lucruri diferite.

Aşa se întâmplă şi cu multe alte lucruri, ideea fiind că acum, când eşti la adolescenţă sau copilărie, eşti mulţumit de ceea ce mănânci, de felul în care te distrezi şi de timpul de recreere. Pentru că de obicei eşti satisfăcut de prezent. Nu prea te preocupă ţelurile, astea sunt lucruri care se vor întâmpla în viitor, dar asta este o greşeală.

Unul dintre lucrurile care fac un băiat să devină bărbat, şi o fată să devină femeie, este stabilirea ţelurilor pentru ca să ştie încotro se îndreaptă. Deci hai să stabilim un ţel acum. Ceva pentru viitor. Eu nu ştiu ce îţi doreşti pentru tine peste zece ani, poate că nici tu însuţi nu ştii, deci dă-mi voie să inventez ceva care ar putea reprezenta ceea ce îţi doreşti să faci peste zece ani.

Mai întâi, trebuie să îţi pui întrebarea „ce vârstă voi avea peste zece ani?" şi acesta este termenul până la care vrei să ai ţelul îndeplinit. Să zicem că ţelul tău este să fii un star de cinema peste zece ani. Acesta este doar un exemplu. Când vei învăţa cum să stabileşti acest ţel, atunci vei avea modelul pentru stabilirea altor ţeluri, dar deocamdată exemplul tău este că vrei să fii un star de cinema în zece ani. Iată cum să faci asta, cu tehnica magiei interioare de stabilire a ţelurilor.

Mai întâi trebuie să te pregăteşti găsind un loc liniştit în care nu vei fi deranjat de nimeni. Orice loc în care poţi fi confortabil. Apoi intră în starea de vizualizare creativă. Acum că eşti relaxat şi te concentrezi, vizualizează-te în anul următor, făcând ceva ce faci în mod normal. Ar putea fi doar faptul că mănânci pizza cu un prieten; nu contează, atâta timp cât îţi imaginezi că faci acest lucru anul viitor.

Apoi te imaginezi absolvind şcoala. Vizualizezi cum familia şi prietenii te felicită. Apoi te vezi pe tine în viitor, peste zece ani, cum eşti un star de cinema. Vizualizează-te că eşti în faţa camerelor de filmat, vizualizează-ţi imaginea pe revistele fanilor, vezi oamenii cum arată înspre tine când treci pe stradă. Îşi şoptesc numele tău unul altuia. Eşti un star de cinema.

Şi cam asta este tot ce trebuie să faci când îţi stabileşti un ţel. Funcţionează la fel pentru toate ţelurile. Orice ai vrea pentru tine pe viitor, faci în acest fel. Poţi stabili şi ţeluri pe termen mai scurt, ca de exemplu un ţel care să fie îndeplinit peste un an, sau peste

o lună, sau mâine. Lucrul important este să începi să-ţi stabileşti ţeluri, ca să ştii încotro te îndrepţi.

Înainte să-ţi stabileşti ţeluri pentru viitor, trebuie să te hotărăşti ce vrei, iar odată ce ştii asta, foloseşti pantofii magiei interioare să te ajute să le atingi. Există o veche zicală care spune că nu trebuie să judeci un om până nu vei fi mers cu pantofii lui vreme de o lună. Dacă ai putea face asta, cu siguranţă că l-ai înţelege mai bine.

Ei bine, acest lucru funcţionează şi pentru a te înţelege mai bine pe tine însuţi. Te poţi programa să ai cinci perechi de pantofi, pantofi ai magiei interioare, fiecare pereche ajutându-te să te gândeşti la tine însuţi în viitor cu o atitudine diferită. Ai putea să-i numeşti *pantofii atitudinii*. Aceşti pantofi sunt mentali, fiindcă vei folosi imaginaţia ta bogată pentru a merge cu pantofii magiei interioare. Deci hai doar să ne prefacem. Prefă-te că ai pantofii magiei interioare. Cinci perechi, şi toate sunt ale tale.

Prima pereche va fi perechea criticii, sau ceva despre care vei face observaţii.

A doua pereche va fi o pereche de pantofi pesimistă; când ai aceşti pantofi în picioare, vezi doar lucrurile care ar putea merge greşit cu ţelul tău.

A treia pereche va fi o pereche optimistă de pantofi; când porţi aceşti pantofi vezi toate lucrurile bune care vor fi rezultatul ţelului tău atins.

A patra pereche va fi o pereche de pantofi creativă; când porţi aceşti pantofi, mintea ta se va umple cu idei despre cum să-ţi atingi ţeluri şi diversele lucruri pe care le poţi face odată ce ţelul tău este realizat.

A cincea pereche de pantofi reprezintă ţelul tău împlinit. Atunci când porţi aceşti pantofi, vei putea să te vezi pe tine însuţi într-un moment viitor, având lucrul pe care ţi-l doreşti, ţelul îndeplinit, şi eşti bucuros de rezultat.

2. Pantofii magiei interioare – cum să descoperi ce-ți dorești

Hai să vorbim acum despre cum să-ți folosești pantofii magiei interioare.

În primul rând, îi vei folosi pentru țeluri pe termen scurt. Un țel pe termen scurt ar putea fi eliminarea unui obicei prost, sau să ajungi să faci ceva ce ai amânat de o vreme. Ar mai putea fi pentru ceva ce îți dorești. Jerry Lubow avea doisprezece ani și de-abia aștepta să împlinească treisprezece ani. Visase să devină adolescent cam toată viața lui, așa i se părea, și în numai câteva luni va împlini treisprezece ani. În sfârșit. Acum, acesta nu era un țel, ci era o certitudine. Când va veni luna septembrie, pe data de cincisprezece, va fi în sfârșit adolescent. Și mama lui îi promisese o chitară nouă și lecții de chitară ca să poată să cânte la ea. Acesta era țelul lui, să învețe să cânte la chitară. Jerry participase la cursul pentru copii când avea unsprezece ani și și-a adus aminte că învățase despre cele cinci perechi de pantofi.

Unul dintre lucrurile pe care le învățase era că obținerea lucrurilor pe care le vrei începe în minte. Trebuie să te gândești la lucrul pe care îl vrei înainte să-l obții efectiv. Dar dacă doar te gândești la el, este doar o visare cu ochii deschiși. Și-a amintit că trebuie să pui forță în spatele unui vis cu ochii deschiși. Pantofii magiei interioare l-au ajutat să facă asta.

Înainte să-ți stabilești țelul – și trebuie să îl stabilești înainte să-l poți atinge – trebuie să fii motivat să-l realizezi. Înainte de a putea fi motivat, trebuie să existe un motiv pentru care vrei să faci lucrul care te va duce la îndeplinirea țelului.

Iată cum și-a folosit Jerry pantofii magiei interioare. Mai întâi, a stat liniștit și s-a gândit să-și pună perechea de pantofi a criticii. Apoi s-a imaginat cântând la chitară. Cânta bine în imaginația lui.

Apoi și-a dat jos pantofii criticii și și-a pus pantofii pesimiști. Și-a imaginat prietenii cum râd de el când îl ascultă cântând, s-a gândit că îi apar bășici la degete. A dat jos pantofii pesimiști și și-a pus mental pantofii optimiști.

Așa era mai bine, prietenii lui erau impresionați de felul în care cânta la chitară. Părinții lui i-au spus cât de bun devenise. Degetele lui se obișnuiseră și acum putea cânta fără să simtă niciun fel de disconfort.

Scoțându-și pantofii optimiști, și-a pus în picioare pantofii creativi. Și-a imaginat cum compune singur propriile sale cântece. A creat melodii noi și a impresionat pe toată lumea care l-a auzit.

În sfârșit, și-a pus pantofii țelului împlinit. S-a văzut cântând pentru familie, prieteni, și apoi pe scenă, pentru oricine dorea să-l audă cântând.

După ce a folosit toate cele cinci perechi de pantofi ale magiei interioare, Jerry aștepta cu nerăbdare să înceapă lecțiile de chitară. Era motivat și a învățat repede. Un an mai târziu era deja un muzician realizat. Poate că tu vrei să folosești pantofii pentru alte lucruri, dar acesta este modul în care să procedezi.

Capitolul 10

Calea către controlarea emoțiilor

1.Descoperirea secretului emoțiilor, 2.Puterea ascunsă a iubirii

1. Descoperirea secretului emoțiilor

Deja ar trebui să-ți folosești mai mult din minte. Deja ar trebui să iei note mai bune, să îți perfecționezi inteligența și atitudinea față de alții și față de viață. Au mai rămas doar două lucruri: cum să-ți controlezi emoțiile, și cum să elimini îngrijorarea din viața ta.

Te rog să-mi dai voie să îți spun câteva lucruri despre emoții, lucruri secrete, fiindcă puțini oameni cunosc aceste lucruri. Întreabă un adult ce este o emoție, și probabil că îți va spune că o emoție înseamnă iubire, ură, teamă, îngrijorare, fericire, tristețe sau ceva asemănător.

Dar asta nu îți spune ce este o emoție. Ei bine, acum vei învăța ceva important pentru tine. Atât de important, încât nici nu îți vei da seama multă vreme. Dar ascultă cu atenție la ceea ce îți spun, te rog. Mulți copii nu înțeleg cuvântul „emoțional". În special pentru că nu crezi că ți se aplică ție, și dacă n-are nimic a face cu tine, de ce să te mai preocupe? Ei, hai să vedem de ce cunoașterea mai bună a acestuia te-ar putea ajuta să faci lucrurile mai bine, și să fii mai bun, mult mai bun decât înainte. Bun, hai să revenim la ce este o emoție.

O emoție este orice gând care are în el un grad de plăcere sau neplăcere. Acum să examinăm această idee, pentru a înțelege mai bine ce este o emoție mai exact, și de ce este importantă. Atunci când ai emoții în legătură cu ceva, să zicem, o lucrare de control, atunci, ori îți place că dai lucrarea de control, ori nu îți place că o dai; depinde de gradul de plăcere sau neplăcere. Acum, acea plăcere sau neplăcere este diferită la toată lumea, și chiar și la tine în momente diferite. Să zicem că nu îți place să

dai lucrarea de control. Acum, iată ce înseamnă că depinde de gradul de plăcere sau neplăcere. Să zicem că există o scală care merge în sus de la unu la plus zece, și în jos de la unu la minus zece. Minus unu înseamnă că îți displace puțin acest lucru. Dar dacă chiar nu îți place, vreau să spun dacă-l urăști, ei bine, lucrul ar putea fi pe scală la minus opt. Și dacă îl urăști cu toată ființa ta, atunci această ură s-ar situa la minus zece. Deci vezi cum intră emoțiile în joc?

Un minus zece este atunci când chiar urăști ceva. Să sperăm că nu există asemenea minusuri emoționale în viața ta. Acum, și opusul este adevărat. Să luăm iubirea, aceasta este o emoție. Este o emoție fiindcă se încadrează pe scala de la unu la zece. De data aceasta să spunem că îți place ceva. Să zicem că este plus unu, sau poate doi. Să zicem că este ceva ce îți dorești mult, și dacă n-ai obține acest lucru, te-ai simți trist; ei bine, acest lucru ar putea fi situat la plus opt pe scala plăcerii. Acum gândește-te la ceva ce îți place atât de mult, încât nu poți trăi fără el; atunci acesta s-ar situa la plus zece pe scala ta emoțională. Există asemenea plusuri emoționale în viața ta? Probabil că nu, dar dacă există, bravo ție. Acestea sunt lucrurile pe care chiar le iubești.

Deci o emoție este orice gând pe care îl ai, care are legat de el un grad mai mic sau mai mare de plăcere sau neplăcere. Având toate acestea în minte, dă-mi voie să definesc un cuvânt care s-ar putea să-ți placă sau să nu-ți placă. Mulți copii pur și simplu ridică din umeri când menționez acest cuvânt, dar este un cuvânt important, și când vei înțelege definiția mea a acestui cuvânt, vei fi mai aproape de acea stradă a vremurilor bune de care am vorbit în această carte. Cuvântul la care mă refer este „iubire". Vei înțelege cu adevărat acest cuvânt când îl vei auzi definit ca fiind „un punct de vedere pozitiv". Să-ți explic. Ca la toate lucrurile, există grade diferite. Dacă pui iubirea pe o scală, atunci gradul plus zece ar fi o iubire perfectă, la care nu ai putea vedea niciun aspect negativ. Ar putea fi dragostea pentru sport, pentru mâncare, pentru părinți, pentru un frate sau o soră, sau doar de dragul de a face ce-ți place.

Atunci când cobori pe scară, iubirea se transformă în plăcere, și scala înregistrează un plus 8, încă vezi multe aspecte pozitive

sau lucruri bune, dar şi câteva puncte negative sau lucruri neplăcute. Atunci când cobori şi mai mult pe scală la plus 2 sau la 1 sau 0, ei bine, atunci iubirea şi plăcerea dispar, şi în curând se instalează neplăcerea. Dacă mai mergi în jos pe scală, ajungi la minus 2, şi minus 3, şi dacă nu poţi vedea niciun aspect pozitiv la lucrul la care te gândeşti, atunci ura intră în joc. Ura este „un punct de vedere negativ". Acum să vedem dacă aceste informaţii pot fi folosite să te ajute la şcoală.

Să zicem că ai emoţii în legătură cu învăţatul. Dacă este aşa, atunci înseamnă ori că îţi place, ori că nu îţi place. Şi apoi trebuie să te gândeşti cât de mult îţi place să înveţi, sau cât de mult nu îţi place să înveţi. Atribuie-i un număr de pe scala noastră imaginară. S-ar putea să îţi placă mult să înveţi la istorie, şi asta ar fi cam pe la plus şapte pe scală, şi s-ar putea să nu-ţi placă să înveţi la matematică, şi asta ar fi, să zicem, plus doi pe scală, sau chiar un zero. S-ar putea să urăşti să înveţi la geografie, şi asta ar fi un minus trei pe scală. Când faci astfel, începi să înţelegi emoţiile care îi conduc pe toţi oamenii spre succes sau eşec.

Atunci când îţi faci griji pentru ceva, înseamnă pur şi simplu că ai emoţii cu privire la lucrul de care îţi faci griji. Este mult mai uşor să faci faţă unei griji atunci când înţelegi emoţiile din spatele ei. Şi acum îţi voi arăta cum să faci toate astea. Gândeşte-te la lucrurile care te îngrijorează. Acum plasează-le pe toate pe scala noastră. Atribuie câte un număr lucrurilor care te îngrijorează.

Vom vorbi acum despre modul în care să foloseşti emoţiile pentru a avea o viaţă fără griji.

2. Puterea ascunsă a iubirii

Claire Gordin era îngrijorată de intrarea la facultate. Ea voia să meargă, dar îi era teamă că nu va avea destui bani, şi în plus de asta, notele ei erau prea mici ca să se simtă liniştită. Atunci când îţi faci griji pentru ceva, de obicei se întâmplă pentru că crezi că vei suferi o pierdere, sau că vei fi vătămat în vreun fel. Uneori îţi faci griji pentru că crezi că ai putea face mai bine, dar nu ştii de ce nu poţi.

În principiu, există două feluri de griji: grijile din cauze externe, şi grijile legate de cum gândeşti despre tine însuţi şi despre ce faci. Ea îşi făcea atât de multe griji, încât îi afectau şi alte aspecte din viaţa ei. Îngrijorarea are deseori acest efect. Este aproape ca şi când oamenii care îşi fac multe griji merg întotdeauna prin ceaţă. Apoi Claire a auzit de tehnica noastră pentru eliminarea grijilor, duo-ul Bagha.

Probabil că deja ai folosit mult tehnica Bagha până acum; majoritatea copiilor care au cartea „Magia interioară" spun că este singura tehnică pe care o folosesc aproape în fiecare zi. Ei bine, iată un alt mod de a o folosi: de data aceasta pentru a scăpa de o grijă. Mai întâi, creezi o imagine mentală a lucrului care te îngrijorează. Te gândeşti la lucrul respectiv.

Apoi îţi atingi cerul gurii cu vârful limbii – tehnica Bagha – şi te gândeşti la lucrul care te îngrijorează în partea ta stângă, apoi balansezi lucrul care te îngrijorează către partea ta dreaptă. Balansează-l înainte şi înapoi din partea stângă a ta până în partea dreaptă a ta. Fă asta de 9 ori. Fiecare dată se consideră unu. Partea stângă 1, partea dreaptă 2, partea stângă 3, partea dreaptă 4, şi aşa mai departe, în tot acest timp atingându-ţi cerul gurii cu vârful limbii.

Îngrijorarea trebuie să fie diminuată sau eliminată. Dar asta nu e totul. Oricare ar fi lucrul care te îngrijora, acesta are şi o parte bună. Claire Gordin era îngrijorată de intrarea la facultate, dar dacă ar fi intrat la facultate, atunci nu ar mai fi avut de ce să fie îngrijorată.

Aşa că s-a văzut fiind dată la o parte de la facultate şi a balansat acest gând de la stânga la dreapta de nouă ori, şi apoi s-a văzut la facultate, s-a imaginat întâlnind noi prieteni şi având profesori şi instructori noi. S-a gândit la partea bună, pentru că opusul fiecărei griji este un lucru bun. Gândeşte-te la un lucru bun, opusul grijii, şi imaginează-ţi-l. Adică vizualizezi lucrul bun, şi apoi îţi imaginezi lucrul bun balansându-se dintr-o parte în alta până când eşti în centru şi lucrul bun se balansează dintr-o parte în alta a ta de nouă ori.

Fă asta şi vei găsi nu numai că grija a dispărut, ci şi că lucrul bun va fi la locul lui şi va fi mai probabil să se întâmple.

Îți mulțumesc că ai avut răbdarea să citești până la capăt această carte şi îți doresc să ai o viață mai bună, punând în aplicare tot ce ai învățat acum.

BURT GOLDMAN

NOTA EDITURII

Vă invităm să căutați şi alte titluri ale aceluiaşi autor:

- **Puterea autocontrolului mental,** autor Burt Goldman
- **O viață mai bună prin control mental**, autor Burt Goldman
- **Din ce în ce mai bine**, autori: Burt Goldman&Ove Sehested
- **Salturi cuantice**, autor Burt Goldman
- **Supermintea umană**, autor Burt Goldman
- **Cufărul minții**, autor Burt Goldman
- **Supermintea cuantică- formula iertării**, de Burt Goldman

Precum şi alte titluri ale editurii noastre...

Detalii si comenzi la: www.espsystem.eu

Va invităm să urmăriți în curând și în România, cursul descris în această carte de către autorul Burt Goldman, denumit generic: **SUPERMIND for KIDS** sau ***Supermintea copiilor.***

Acest program se adresează copiilor care învață în doar 2 zile să îşi îmbunătățească potențialul minții lor. Cursul special pentru copii cu tematica **Supermind** este o experiență capabilă să schimbe viața fiecărui copil participant la program.

Detalii la: **www.quantumsupermind.ro**

VĂ MULȚUMIM!